И. Вачков

ОСНОВЫ ТЕХНОЛОГИИ ГРУППОВОГО ТРЕНИНГА

ПСИХОТЕХНИКИ

Учебное пособие



Ось-89

И. Вачков

ОСНОВЫ ТЕХНОЛОГИИ ГРУППОВОГО ТРЕНИНГА

ПСИХОТЕХНИКИ

Учебное пособие



Ось-89

УДК 159.9
ББК 88.8
В229

Рецензенты: *Веракса Николай Евгеньевич*, доктор психологических наук, профессор;
Гриншпун Игорь Борисович, доцент кафедры психологии развития Московского педагогического государственного университета (сертификат Института Морено по психодраме – Германия)

Автор: *Вачков Игорь Викторович*, кандидат психологических наук, доцент, член Союза писателей России

Вачков И.В.
В229 **Основы технологии группового тренинга.** Психотехники: Учебное пособие. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательство «Ось-89», 2000. — 224 с. (Практическая психология).
ISBN 5-86894-318-X

Что такое тренинг? Психологические особенности, методология и технология группового тренинга. Классификация и виды тренинговых групп. Эволюция группы в тренинге и роль ведущего. Разогревающие игры и психотехники!

Книга представляет собой учебное пособие, обобщающее практику использования современных методов развития самосознания в тренинговых группах. Психотехники, игры и упражнения приведены с конкретными рекомендациями по методике их проведения и анализу результатов. Каждая глава снабжена вопросами и заданиями для самоконтроля.

Рекомендуется преподавателям психологии, педагогики, социальным работникам, студентам психологических факультетов, специалистам в области групповых методов тренинга и всем интересующимся современными технологиями развития самосознания.

ББК 88.8

ISBN 5-86894-274-4
ISBN 5-86894-318-X

Введение

Однажды некий мужчина двадцать лет спустя после окончания университета приехал в город, в котором провел студенческие годы. С радостью узнал он, что его ближайший друг тех лет ныне преподает в этом университете. Конечно же, он не упустил возможность навестить своего старого приятеля прямо на рабочем месте. Тот как раз готовился принимать экзамены у студентов и раскладывал на столе билеты. Приехавший бывший его сокурсник взял наугад несколько билетов и, прочтя их, воскликнул:

– А вопросы все те же!

На что его приятель, преподаватель университета, откликнулся с улыбкой:

– Вопросы те же. Ответы другие...

Эта известная притча, на наш взгляд, хорошо отражает ситуацию во многих науках и в психологии особенно. Душевные проблемы, трудности общения и взаимопонимания, сакраментальный вопрос о смысле собственного существования и тому подобные волнуют людей не одно тысячелетие. Великие умы человечества искали и находили ответы на эти вопросы, но каждое новое поколение все равно продолжает мучиться и искать. Может быть, потому, что каждый человек должен сам для себя найти эти ответы, прожив свою жизнь, получив собственный, индивидуальный опыт. Иными словами, лишь пройдя свой путь самосознания...

Группы психологического тренинга, о которых идет речь в этой книге, создают для человека условия получения личностного опыта и тем самым облегчают развитие самосознания. Это современный ответ на вечные вопросы человеческой души. Он не единственный и не абсолютный. Но кому-то он поможет. Во всяком случае, люди, прошедшие хороший психологический тренинг, всегда становятся немного другими. Более мудрыми, наверное, потому что они лучше познали себя.

Интерес к психологическому тренингу в последние годы не только не угасает, но, напротив, захватывает людей, даже далеких от психологии. Достаточно часто приходится объяснять людям самых разных профессий и возрастов, что такое тренинг, чем там занимаются. Практически всегда даже самые пространные объяснения кажутся убогими. Чтобы передать опыт переживаний, надо быть Толстым или Достоевским. Чтобы понять, что такое тренинг, надо побывать на тренинге.

Эта книга написана для тех, кому психологические тренинги интересны – не только для студентов психологических факультетов (хотя, конечно, прежде всего для них), но и для специалистов, уже ведущих тренинговые группы, для преподавателей психологии, педагогов, социологов, социальных работников. В этой работе акцент сделан прежде всего на психологических тренингах, нацеленных на развитие самосознания. Как нам представляется, именно высокий уровень самосознания выступает важнейшим условием личностного развития человека.

Материал, излагаемый в книге, вполне может быть использован в учебно-воспитательном процессе школ, гимназий, лицеев, колледжей, педагогических училищ, вузов, факультетов и курсов повышения квалификации работников образования, руководителей и менеджеров разных уровней.

Тот, кто хочет разобраться в теоретических основах психологических тренингов и не боится нырнуть в пучину специальных терминов, ссылок, имен, цитат, найдет то, что ему по вкусу, в первой части книги. Тот же, кого теория не привлекает, может не пугаться: большая часть книги написана совсем другим языком и совсем в ином стиле. Описание авторского опыта разработки и применения тренинга представлено во второй части пособия. Популярное изложение некоторых методических нюансов "кухни" тренинга вы обнаружите в третьей части. Ну а тем, кого в первую очередь интересует пополнение багажа средств, приемов и методов практической работы, рекомендуем внимательно ознакомиться с четвертой частью пособия. Именно здесь помещены и подробно описаны психологические игры и психотехники. Большинство приводимых игр являются либо оригинальными разработками, либо авторскими модификациями уже известных упражнений.

Хочется надеяться, что предлагаемая вашему вниманию книга окажется нужной и полезной для вас.

Часть I
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ САМОСОЗНАНИЯ: НЕМНОГО ОБ ОСНОВАХ

Глава 1.1. **Краткая история развития групповых методов психотерапии и практической психологии**

- *Теория "животного магнетизма" Ф.А.Месмера*
- *Групповая психотерапия и гипноз*
- *Социально-психологические аспекты групповых методов*
- *Групповые методы в психоанализе и других психологических школах Запада*
- *Групповые методы работы психологов и психотерапевтов в России*
- *Современные групповые методы и развитие самосознания*

Тот факт, что воздействовать на группу – в целях лечения, в частности – бывает иногда эффективнее, чем на одного человека, знали, пожалуй, даже наши пещерные предки. Шаманская практика также показала успешность публичного применения обрядовых и ритуальных процедур для излечения больных. Разнообразного толка целители и знахари на протяжении всей человеческой истории использовали эффект эмоционального возбуждения и заражения, проявляющийся в группе. Семья, племя, род, совместно участвовавшие в лечебных (колдовских, шаманских) мероприятиях, обнаруживали большую податливость к воздействию первобытного психолога. Резко усиливалась вера в необычайные возможности и умения целителя – особенно в результате внушения, когда воздействие было направлено на аффективную сферу. Некритическое восприятие информации и эмоциональная реакция на непонятные манипуляции, помноженные на безусловную уверенность в себе самого целителя, приводили к положительным результатам и еще более усиливали эффективность последующих воздействий.

Теория "животного магнетизма" Ф.А.Месмера

Первой попыткой дать научно-теоретическое объяснение происходящим в группе процессам излечения следует считать теорию "животного магнетизма" Франца Антона Месмера – австрийского врача, практиковавшего в Париже в конце XVIII века. Суть этой теории заключалась в следующем: существует некий магнетический флюид, который в случае неравномерного распределения внутри организма человека порождает болезнь; задача врача – с помощью специальных манипуляций гармонично перераспределить флюиды и тем самым излечить больного (Л.Шерток, Р.де Соссюр, 1991). Как же происходил сеанс групповой терапии?

В одном из залов дворца располагался знаменитый месмеровский чан, наполненный водой, в котором находились камни, осколки стекла и прочее. Из воды выступали прутья. Больные (чаще всего женщины) держались за эти прутья. Между собой они были соединены веревками. Месмер, закутанный в мантию, как средневековый алхимик, совершал пассы, прикасался специальной стеклянной палочкой к больным, совершал другие манипуляции, с помощью которых, по его мнению, передавались флюиды, циркулирующие посредством чана в организмах больных. Следует заметить, что мистическая атмосфера происходящего, сила внушения Месмера способствовали тому, что многие больные исцелялись. Однако учрежденные Людовиком XVI для оценки деятельности Месмера две комиссии Академии наук осудили теорию "животного магнетизма" и полностью отвергли идею существования каких-либо флюидов. Никто из ученых в то время не обратил внимание на обнаружившиеся в работе Месмера социально-психологические эффекты, связанные с межличностным взаимодействием врача и больного, с целебным влиянием группы (по Л.Шертоку и Р.де Соссюру, 1991).

Групповая психотерапия и гипноз

Фактически до середины XIX века эти эффекты не изучались исследователями. Шотландский врач Дж. Брейд (1843) предложил вместо термина "животный магнетизм", вызывавшего так много жарких словесных баталий, термин "гипнотизм", увязывая психологический механизм месмеровского излечения со сном (по-гречески hýpnos – сон). Гипнотические явления в

этот период вызывали огромнейший интерес психиатров, интерпретировавших происходящие при гипнозе процессы порой совершенно по-разному. Хорошо известна дискуссия между Сальпетриерской и Нансийской психиатрическими школами о значении и психологических механизмах гипноза (1880-1890 годы). В этой дискуссии победа осталась за точкой зрения И.Бернгейма, утверждавшим, что гипнотическое состояние – это сужение сознания в результате концентрации внимания под воздействием внушения. Причем внушение является общим психологическим феноменом, проявляющимся в межличностных отношениях; в форме гетеро- и аутосуггестии внушение приводит к некритическому усвоению определенных убеждений, суждений, чувств (Т.Высокиньска-Гонсер, 1990).

Хотя в официальной медицинской науке отношение к гипнозу оставалось довольно скептическим, практики активно применяли его. Примером может служить О.Веттерстранд, использовавший гипноз при групповом лечении алкоголиков. Среди отечественных специалистов, применявших гипноз для психотерапевтической работы с неврозами, умственным недоразвитием, некоторыми соматическими заболеваниями, следует назвать В.М.Бехтерева. Во время первой мировой войны в немецкой армии гипноз применялся для лечения солдат с симптомами "военного невроза", вызванного истерией.

> **Гетеросуггестия** – внушение, влияние одного человека на другого, вызывающее изменения в его психике и поведении.
> **Аутосуггестия** – самовнушение.

Сказанное выше указывает нам один из важнейших факторов, оказавших влияние на возникновение групповых форм психологической работы, – психотерапию, базирующуюся на использовании гипнотических воздействий. Однако существуют и другие источники групповых психологических методов – исследования социологов и социальных психологов.

> **Бехтерев В.М.** (1857-1927) – русский невропатолог, психиатр, физиолог, психолог: разрабатывал объективную психологию, стал создателем рефлексологии, основал Психоневрологический институт в Санкт-Петербурге (1908).

Социально-психологические аспекты групповых методов

Первыми социологами, предпринявшими изучение групповых методов, их функций и механизмов на рубеже XIX и XX веков были Э.Дюркгейм и Г.Зиммель. Результаты их исследований в той или иной форме использовались в групповой психотерапии, впрочем, до сих пор нельзя сказать абсолютно уверенно, что психологические механизмы и особенности функционирования групп здоровых людей и психотерапевтических групп идентичны. Что же касается тренинговых групп развития самосознания, являющихся предметом рассмотрения в этой книге, то, по-видимому, психологические особенности малой группы, изучаемые в социальной психологии, вполне приложимы к ним. Собственно термин "тренинг" возник все же не в клинической психотерапии, а в практической работе со здоровыми людьми и вплоть до настоящего времени использовался (и используется) многими психологами в сочетании с прилагательным "социально-психологический".

Тем не менее современное понимание тренинга включает в себя многие традиционные методы групповой психотерапии и психокоррекции, что вынуждает искать его истоки в разнообразных направлениях клинической психотерапии в группах.

Групповые методы в психоанализе и других психологических школах Запада

Хотя сам Зигмунд Фрейд никогда даже не пытался проводить групповую психотерапию, целый ряд его последователей активно использовали психоаналитическое лечение в группах. В первую очередь нужно назвать Альфреда Адлера, ближайшего ученика Фрейда, который в отличие от своего учителя придавал большое значение социальному контексту развития личности и формирования ее ценностей и жизненных целей: именно группа, по его мнению, оказывает воздействие на цели и ценности и помогает их модифицировать. Адлер, возможно, под влиянием собственных левых убеждений создает центры групповых занятий, ориентированные не на элитарную психоаналитическую работу (как это было распространено в Европе), а на лечение представителей пролетариата – больных алкоголизмом, неврозами, людей с сексуальными нарушениями. Он организовал дет-

ские терапевтические группы, в которых применялись методы общей дискуссии и обсуждения проблем с участием родителей.

Психотерапевтами, использовавшими психоанализ в группе, были Л.Уэндер, П.Шильдер, Т.Барроу (он, кстати, первым предложил термин "групповой анализ"), А.Вольф (в пику Барроу считал более верным термин "анализ в группе", он же ввел альтернативное собрание группы, проводившееся без психотерапевта) и другие. В американской психотерапии психоаналитики активно применяли групповые методы в частной медицинской практике в отличие от своих европейских коллег, вынужденных обратиться к групповой психотерапии только во время второй мировой войны ввиду необходимости лечения большого количества пациентов с психическими нарушениями. Стали активно применяться методы эмоционального отреагирования в группе, кроме того, проявилась тенденция к демократизации отношений пациентов и персонала, приведшая к концепции "терапевтического сообщества".[1]

Активными апологетами групп-анализа выступили З.Фоулкс, В.Бион, Т.Майн. Известный практик – групповой психотерапевт С.Славсон организовал психоаналитические группы для детей и подростков; важной идеей, определявшей их функционирование, было положение о "групповой психотерапии через активность" – лечении через участие во взаимодействии (С.Ледер, Т.Высокиньска-Гонсер, 1990).

К.Левин (1890-1947) – иемецко-америкаиский психолог, сиачала примыкавший к представителям гештальтпсихологии; впоследствии разработал коицепцию "топологической психологии" ("теория поля").

Большое значение для групповой психотерапии и групп тренинга имели идеи школы Курта Левина: именно они лежали в основе концепции лабораторного тренинга в США, именно "теория поля" определила развитие представлений о групповой динамике и других групповых феноменах, именно Левину принадлежат знаменательные слова о том, что "обычно лег-

[1] По поводу авторства концепцнн "терапевтического сообщества" до снх пор существуют разногласня между последователямн С.Славсона н пснходраматистамн – прнверженцамн идей Дж.Морено. Последнне напомннают о том факте, что еще до первой мнровой войны Морено органнзовывал группы самопомощн девочек-делинквентов н высказывал мысль о том, что человечество в целом должно стать терапевтическнм сообществом.

че изменить индивидуумов, собранных в группу, чем изменить каждого из них в отдельности" (цит. по К. Рудестам, 1993, с.22).

Из недр бихевиоризма родились группы тренинга умений, ориентированные на поведенческие модели обучения. Ведущие этих групп, как правило, демонстрируют большую директивность и стремление жестко алгоритмизировать групповые процессы.

Дж.Морено (1892-1974) – американский психиатр и психолог; создатель таких практически ориентированных психологических направлений, как социометрия и психодрама.

Говоря об истории групповых методов в психотерапии и психологии, нельзя не вспомнить о Джекобе Морено, легендарном человеке, создавшем психодраму, организовавшем первую профессиональную ассоциацию групповых психотерапевтов, основавшем первый профессиональный журнал по групповой психотерапии. Неспроста последователи Морено считают его отцом групповой психотерапии (что, впрочем, не совсем справедливо, как мы могли убедиться выше – групповые методы лечения психических расстройств возникли задолго до него).

Заметим, что большинство школ групповой психотерапии и тренингов возникли в русле основных направлений мировой психологической науки – психоанализа, бихевиоризма, гештальтпсихологии, гуманистической психологии – или в результате причудливого сочетания различных теоретических подходов (так, например, гештальттерапию Ф.Перлза можно считать гармоничным соединением и развитием идей психоанализа, гештальтпсихологии и феноменологического подхода). Телесно-ориентированная терапия В.Райха имеет свои корни в классическом психоанализе, нейролингвистические программисты – плоть от плоти современного необихевиоризма, клиент-центрированная психотерапия К.Роджерса совершенно очевидно базируется на гуманистических идеях экзистенциальной философии. Однако академическая наука долго не воспринимала групповые формы психологической работы всерьез, считая более важными фундаментальные исследования.

Рассмотрение именно зарубежных подходов к тренинговым группам, предлагаемое в нашей книге далее, связано с тем фактом, что групповое движение стало развиваться в нашей стране только в последние двадцать лет (особенно активно в 90-е годы). Почти все отечественные школы тренинга опираются на теоре-

тические концепции, пришедшие к нам с Запада, да и сами формы групповой психологической работы в большинстве случаев до сих пор являются модификациями зарубежных моделей. Справедливости ради отметим, что в последнее время и в нашей стране появились специалисты-практики мирового уровня, уже начавшие учить собственных западных учителей.

Групповые методы работы психологов и психотерапевтов в России

Несмотря на то что в развитии конкретных тренинговых методов российские психологи-практики шли по стопам своих западных коллег, нельзя не заметить: групповая психологическая работа имеет в России собственные глубокие традиции. Можно, пожалуй, утверждать, что элементы методов, получивших впоследствии наименование тренинговых, активно использовались в нашей стране еще в двадцатые-тридцатые годы. Речь идет прежде всего о своеобразном "психотехническом буме" первых послереволюционных десятилетий, когда изучались и внедрялись в практику методы профотбора и профконсультаций, психологической рационализации профессионального образования, создавались специальные тренажеры и разрабатывались приемы психологического воздействия на группу. Были созданы первые деловые игры, ставшие гораздо позже составными элементами многих тренингов.

Другим направлением, реализовывавшим групповые методы в социальной практике, выступила педология, претендовавшая на роль "метапсихологии". Педологические лаборатории и секции вполне в духе времени пытались разрабатывать методы и приемы развития школьных коллективов в соответствии с целями коммунистического воспитания.

Многие воспитательные системы тех лет буквально пестрят примерами психотехнологий, оказавшихся впоследствии востребованными (правда, в несколько иной форме) в психологических тренингах. Яркой иллюстрацией сказанного служит целый ряд методик, применявшихся в групповой работе с беспризорниками А.С.Макаренко. (Анализ разработанной значительно позже "коммунарской методики" позволяет легко вычленить и в ней элементы группового тренинга.)

Советская психология на ранних этапах своего развития оказалась очень восприимчивой к идеям зарубежных исследовате-

лей. Одной из наиболее привлекательных концепций в то время безусловно являлся фрейдизм. Отечественные психологи пытались применять групповые методы, творчески используя психоаналитические идеи в работе с детьми (Вульф, Ермаков). Однако и педология, и работа в рамках концепции Фрейда не сумели получить своего развития в отечественной науке в связи с фактическим запретом властей и гонениями на ученых и практиков. Долгие годы психология в России была лишена возможности изучать и развивать методы групповой работы с целью психологической помощи и знакомиться с опытом зарубежных коллег. Впрочем, в советской педагогике разрабатывались формы группового воздействия (например, В.А.Сухомлинский и другие педагоги).

Групповые методы нашли свое применение в психотерапии. У нас в стране наиболее разработанной является патогенетическая психотерапия неврозов, в основе которой лежат принципы психологии отношений В.Н.Мясищева (С.С.Либих, Г.Л.Исурина, Б.Д.Карвасарский, А.М.Свядощ, Э.Г.Эйдемиллер, В.В.Юстицкий и др.).

Суть патогенетической психотерапии заключается в изменении нарушенной системы отношений больного, в коррекции неадекватных эмоциональных реакций и форм поведения, необходимой предпосылкой которых является достижение больным понимания причинно-следственных связей между особенностями его системы отношений и заболеванием. Следствием искажений в области социального восприятия, возникающих в результате конфликтности самооценки, является тот факт, что больной неверно истолковывает мотивацию партнеров по общению, недостаточно адекватно реагирует на возникающие межличностные ситуации, все его внимание сосредотачивается не на разрешении реальных проблем, а на сохранении представления о значимости своего Я как в собственных глазах, так и в глазах окружающих. Понимание этого аспекта невротических нарушений позволяет широко использовать патогенетический метод не только в индивидуальной психотерапии, но и в групповой форме.

Современные групповые методы и развнтне самосознания

Начиная с тридцатых годов нашего века групповое движение в психотерапии и практической психологии стало приобретать

такой размах, что не обращать на этот факт внимания академическая наука больше не могла. Метод психологической помощи людям, реализуемый через малую группу (психотерапевтическую или психокоррекционную), оказался чрезвычайно эффективен и потому приобрел статус одного из самых популярных.

Эклектизм – неорганичное соединение разнородных, несхожих (часто противоположных) принципов, взглядов, теорий, методов.

К настоящему времени этот метод представлен удивительным многообразием конкретных методических подходов, обусловленных различными теоретическими ориентациями. Принципы, выдвигаемые в качестве краеугольного камня представителями различных направлений группового движения, порой в корне противоречат друг другу. Некоторые "групповоды" грешат откровенным эклектизмом, провозглашая практическую эффективность единственным своим принципом. Разобраться в пестроте имеющихся видов и подвидов психотерапевтических групп и каким-то единственным образом классифицировать их все представляется занятием бесперспективным.

Тем не менее бесспорно можно говорить о наличии ключевой и ведущей идеи, объединяющей почти все имеющиеся в практической психологии подходы: стремление помочь развитию личности путем снятия ограничений, комплексов, освобождения ее потенциала; это идея изменения, трансформации человеческого Я в изменяющемся мире. По этому поводу А.Ф.Бондаренко замечает: "Выраженная в различных терминах, составляющих синонимический ряд лексем: "развитие", "рост", идея изменения, связанная с развитием и актуализацией личностного потенциала, соотносится с идеей и понятием индивидуации К.Юнга, самоактуализации А.Маслоу и С.Джурарда, личностного роста К.Роджерса и, в целом, выражает некий общепризнанный ценностный конструкт, отражающий реинтеграцию личностного Я на основе нового опыта и готовности к восприятию нового опыта" (А.Ф.Бондаренко, 1991, с.111).

Иными словами, речь идет о фактическом воздействии на те или иные составляющие самосознания, которое осуществляется во всех типах медицинской психотерапии и во всех видах групповой психокоррекционной работы, даже в тех, где подобная задача является второстепенной или совсем не ставится и не осознается. Об этом однозначно сказал *В.В.Столин:* "Терапев-

тический эффект будет проявляться в той мере, в какой психотерапевтический процесс укрепляет или достраивает структуры самосознания и тем самым активизирует и оптимизирует его работу" (1983, с.255). Поэтому, разрабатывая оптимальный метод развития самосознания, мы должны рассмотреть и проанализировать возможно более широкий спектр тренинговых групп, представленных в западной практической психологии.

Вопросы и задания для самоконтроля

1. Можно ли говорить о точной дате возникновения групповой психотерапии? Почему?
2. Что представляет собой теория "животного магнетизма"? В чем ее ошибочность?
3. Как и для чего применялся гипноз при работе с группами в XIX веке и начале XX века? Кто из психологов использовал гипноз в группах?
4. Вставьте нужное слово – "являлся" или "не являлся" – в предложение: "Зигмунд Фрейд .... сторонником применения групповых методов в психоанализе".
5. Кто из психоаналитиков активно использовал психоанализ в группе?
6. Кому из гештальтпсихологов принадлежит фраза: "Обычно легче изменить индивидуумов, собранных в группу, чем изменить каждого из них в отдельности"?
7. В каких психологических школах стали использоваться групповые методы психологической работы в первой половине XX века?
8. Верны или неверны следующие высказывания:
   1) С самого начала академическая наука приветствовала применение групповых методов в психотерапии.
   2) Первая профессиональная ассоциация психотерапевтов была организована создателем психодрамы Дж.Морено.
   3) Совершенно очевидно, что психологические механизмы и особенности функционирования групп здоровых людей и психотерапевтических групп идентичны.
9. В чем заключаются основные идеи патогенетической концепции в психотерапии?
10. Работы какого отечественного исследователя лежат в основе этой концепции? Согласны ли вы с тем, что позитивным результатом психотерапии и психокоррекционной работы в любой психологической школе выступает изменение самосознания человека? Обоснуйте свое мнение.

Глава 1.2. **Психологический тренинг как метод практической психологии**

- ❒ *Соотношение понятий "групповая психотерапия", "групповая психокоррекция" и "групповой тренинг"*
- ❒ *Общее представление о психологическом тренинге*
- ❒ *Специфические черты и основные парадигмы тренинга*

Соотношение понятий "групповая психотерапия", "групповая психокоррекция" и "групповой тренинг"

В предыдущей главе вам неоднократно встречались слова "тренинг", "групповая психологическая работа", "групповая психотерапия". Что они означают? Имеется в виду одно и то же или это различные понятия?

Следует сделать несколько замечаний терминологического характера.

Под **психотерапией** в настоящее время принято понимать широкую область научной и практической деятельности специалистов (медиков, психологов и др.), внутри которой наличествует большое количество разнообразных теоретико-методических подходов. Можно говорить о существовании медицинской, психологической, социологической и философской моделях психотерапии. В узком смысле слова (медицинская модель) психотерапия понимается как комплексное лечебное вербальное и невербальное воздействие на эмоции, суждения, самосознание человека при многих психических, нервных и психосоматических заболеваниях.

Буквальное значение термина "психотерапия" связано с двумя его толкованиями, базирующимися на переводе греческих слов psyche – душа и therapeia – лечение: "исцеление душой" или "лечение души". Сам термин "психотерапия" был введен в 1872 году Д.Тьюком в книге "Иллюстрации влияния разума на тело" и стал широко популярен с конца XIX века.

В последние годы условно различают *клинически ориентированную психотерапию*, направленную преимущественно на смягчение или ликвидацию имеющейся симптоматики, и *личностно-ориентированную психотерапию*, которая стремится помочь человеку изменить свое отношение к социальному окружению и к собственной личности. При этом следует помнить о неоднозначном употреблении последнего термина: во-первых, как подхода,

разрабатываемого Карвасарским, Исуриной, Ташлыковым; во-вторых – более широко – как экзистенциально-гуманистического направления в психотерапии; в-третьих – в наиболее широком значении – как психотерапии, базирующейся на положениях основных направлений современной психологии: динамическом, поведенческом и гуманистическом.

Даже если рассматривать психотерапию в рамках медицинской модели, следует обратить внимание на отличия от других методов лечения. Речь идет прежде всего о том, что при ее проведении используются **психологические методы и средства** (а не фармакологические, например). Кроме того, в качестве пациентов выступают люди с теми или иными расстройствами психики, а в качестве специалистов – лица, имеющие профессиональную подготовку, среди прочего, в области **основ психологии и медицины.** В клинически-ориентированной психотерапии традиционно используются такие методы, как гипноз, аутогенная тренировка, различные виды внушения и самовнушения. В личностно-ориентированной психотерапии можно обнаружить огромное разнообразие методов и приемов, основывающихся на концептуальных моделях множества школ и течений.

Психотерапия традиционно рассматривалась как отрасль медицины, поэтому и по сегодняшний день многие клинические психотерапевты считают, что психотерапией имеют право заниматься только врачи. Однако, как было сказано выше, в науке имеет место и психологическая модель психотерапии, а значит, ее (психотерапию) можно рассматривать как направление деятельности практического психолога... При этом под психотерапией следует понимать "оказание психологической помощи здоровым людям (клиентам) в ситуациях различного рода психологических затруднений, а также в случае потребности улучшить качество собственной жизни" (Психологический словарь / Под ред. В.П.Зинченко, Б.Г.Мещерякова. М., 1996. С.312).

Практический психолог – групповой тренер использует те же методы, что и клинический психотерапевт; разница заключается, прежде всего, в их нацеленности. Его важнейшая задача состоит не в снятии или облегчении симптомов болезни, а в создании условий для оптимального функционирования личности и ее развития, в частности, в целях улучшения взаимоотношений с другими людьми (с членами семьи, коллегами и пр.).

В.Ю.Меновщиков (1998) отделяет неврачебную психотерапию и собственно психотерапию, которая в свою очередь делится на клинически- и личностно-ориентированную. Такая классификация представляется не вполне правомерной, поскольку для нее

используются разные основания. Личностно-ориентированый подход реализуется и в медицинской, и в немедицинской психотерапии. При этом, на наш взгляд, именно в немедицинской психотерапии он становится ведущим.

Психологическая коррекция определяется как **направленное психологическое воздействие на те или иные психологические структуры с целью обеспечения полноценного развития и функционирования личности** (Г.Л.Исурина, 1990).

Групповую психологическую коррекцию следует рассматривать не только (и не столько) как метод, применяемый в медицине, но в качестве направления деятельности практического психолога (не обязательно врача-психотерапевта).

Групповая психотерапия гораздо старше психологического тренинга – ее возникновение в собственном смысле слова исследователи относят к 1904-1905 гг., связывая этот момент с врачебной деятельностью И.В.Вяземского (Россия) и Дж.Прэтта (США), а появлением термина "групповая психотерапия" мы обязаны Джекобу Морено, предложившему его в 1932 году. Между тем временем возникновения психологического тренинга принято считать только 50-е годы, когда М.Форверг разработал новый метод, основой которого были ролевые игры с элементами драматизации и который был назван социально-психологическим тренингом (М.Форверг, Т.Альберг, 1984; M.Vorwerg, 1971). На основании большой экспериментально-исследовательской работы М.Форверг сделал вывод об эффективном влиянии СПТ на повышение интерперсональной компетентности за счет интериоризации измененных установок личности и их переноса на профессиональную деятельность.

Для обозначения разнообразных форм групповой психологической работы в настоящее время используется довольно большой круг терминов, границы области применения которых весьма размыты: групповая психотерапия, психокоррекционные группы, группы опыта, тренинговые группы, группы активного обучения, практические экспериментальные лаборатории. Часто группы одного и того же вида разные авторы называют по-разному. Без сомнения, подобное положение с неустоявшимися терминами связано с относительной новизной этой области практической психологии и, в очень большой степени, с тем, что подобные группы (в плане используемых процедур) работают на стыке психотерапии и психокоррекции с одной стороны и обучения – с другой (см. рис.1).

2-6608



Рис. 1. Соотношение понятий "психотерапия", "психокоррекция", "обучение"

Вследствие этого употребление любого термина является не вполне адекватным, поскольку чрезвычайно трудно определить, где проходит граница между психотерапией, психокоррекцией, обучением и собственно личностным развитием. Все же, по-видимому, наиболее часто разнообразные формы групповой работы обозначаются понятием "тренинговые группы". Осознавая относительность этого термина (впрочем, как и часто встречающегося термина "групповое обучение"), в дальнейшем мы будем пользоваться им, подразумевая **под тренинговыми группами** не только известные Т-группы, но и вообще **все специально созданные малые группы, участники которых при содействии ведущего-психолога включаются в своеобразный опыт интенсивного общения, ориентированный на оказание помощи каждому в решении разнообразных психологических проблем и в самосовершенствовании (в частности, в развитии самосознания).**

В чем же состоят основные отличия группового психологического тренинга от терапии, коррекции и обучения?

И в групповом психологическом тренинге, и в групповой психотерапии довольно часто используются одни и те же процедуры. Фактически можно утверждать, что тренинг является одним из методов, применяемых в психотерапии (как, впрочем, и в психокоррекции, и в обучении). Вместе с тем, по-нашему мне-

нию, является оправданным вычленение группового психологического тренинга из ряда других методов работы психолога (психотерапевта), как вполне самостоятельного направления. Это связано с существованием важных отличий группового психологического тренинга от терапии, коррекции и обучения.

Во-первых, в отличие от психотерапии цели тренинговой работы не связаны собственно с **лечением**. Ведущий тренинга ориентирован на оказание **психологической помощи**, а не на лечебное воздействие. Это положение, разумеется, не исключает возможности применения оздоровительных процедур. В тренинге могут участвовать не только фактически здоровые люди, но и невротики и люди в пограничных состояниях психики. В последнем случае практическому психологу (не имеющему медицинского образования) рекомендуется работать совместно с клиническим психотерапевтом.

Во-вторых, отличие психологического тренинга от психокоррекции определяется тем, что в тренинге уделяется внимание не столько дискретным характеристикам внутреннего мира, отдельным психологическим структурам, сколько формированию **навыков саморазвития личности в целом**. Кроме того, коррекция напрямую связана с понятием нормы психического развития, на которую она ориентируется, в то время как в некоторых видах тренингов вообще не принимается категория нормы.

В-третьих, тренинговую работу невозможно свести только к обучению, потому что когнитивный компонент не всегда является в тренинге главным и может порой вообще отсутствовать. Ряд специалистов считает наиболее ценным для участников тренинга получение, прежде всего, эмоционального опыта. Впрочем, психологический тренинг очень тесно соприкасается с **развивающим обучением,** понимаемым в широком смысле слова.

При всем этом в тренинге могут применяться психотерапевтические, коррекционные и обучающие методы, что в целом ряде случаев не позволяет однозначно определить форму групповой работы.

Общее представление о психологическом тренинге

В "Психологическом словаре" (1990) социально-психологический тренинг определяется как *"область практической психологии, ориентированная на использование активных методов групповой психологической работы с целью развития компетентности в общении"*.

Групповой психологический тренинг не сводится только к социально-психологическому. Область его применения значительно шире, чем у последнего, и отнюдь не ограничивается развитием навыков эффективного общения и повышением коммуникативной компетентности.

Один из ведущих специалистов по тренингам в нашей стране Ю.Н.Емельянов отмечает: "При этом термин "тренинг", по нашему мнению, в структуре русской психологической речи должен использоваться не для обозначения методов обучения, а для обозначения методов развития способностей к обучению или овладению любым сложным видом деятельности, в частности общением" (1985, с.89). Следуя этому подходу, он предлагает четко разграничивать учебный и тренировочный аспект в работе группы. Можно согласиться с подобным взглядом, добавив, что тренинг это не только метод развития способностей, но и метод развития разнообразных психических структур и личности в целом.

В настоящее время в литературе и практической работе термин "тренинг" трактуется гораздо шире, чем он понимался всего лишь несколько лет назад. Так, известный специалист в области нейролингвистического программирования и акмеологии А.П.Ситников дает такое определение тренинга: "Тренинги (обучающие игры) являются синтетической антропотехникой, сочетающей в себе учебную и игровую деятельность, проходящие в условиях моделирования различных игровых ситуаций..." (1996, С.144). При этом под **антропотехникой** он понимает такую составляющую акмеологической практики, которая направлена на преобразование "естественно данных человеку способностей" (М.К.Мамардашвили) и формирование на их основе культурного феномена профессионального мастерства. Он выделяет три основных антропотехники: научение, учение и игру.

Акмеология – новая отрасль психологической науки, изучающая профессиональную деятельность с точки зрения проблемы повышения ее продуктивности, выявления закономерности и факторов совершенствования и достижения вершин профессионального мастерства.

Расширение границ использования этого понятия связано, прежде всего, с увеличением диапазона целей, значительно более широкого по сравнению с раннее определявшимися целями (развитие компетентности в общении). Так целями специально организованных тренингов становятся личностный рост, обучение новым психологическим технологиям или отработка новых поведенческих паттернов. А.П.Ситников, например, понимает программно-целевую

направленность разработанного им акмеологического тренинга «как ориентированность тренинга как системы обучения и подготовки профессиональных кадров на воссоздание целостного феномена профессионального мастерства, характерного для конкретного вида профессиональной деятельности" (1996, С.172).

С.И.Макшанов (1997) определяет тренинг как многофункциональный метод преднамеренных изменений психологических феноменов человека, группы и организации с целью гармонизации профессионального и личностного бытия человека.

Нам представляется, что в нынешней ситуации термином "тренинг" охватывается настолько широкая область практической психологии, пересекающаяся с групповой психотерапией, психокоррекцией и обучением, что было бы неправомерным сужать диапазон применения этого термина, отказывая целому ряду психологических методов в праве называться тренинговыми.

Мы будем опираться на следующее рабочее определение тренинга: **групповой психологический треиинг представляет собой совокупиость активиых методов практической психологии, которые используются с целью формироваиия иавыков самопознаиия и саморазвития. При этом трениинговые методы могут примеияться как в рамках клиииической психотерапии при лечеиии иеврозов, алкоголизма и ряда соматических заболеваиий, так и в работе с психически здоровыми людьми, имеющими психологические проблемы, в целях оказаиия им помощи в саморазвитии.**

Мы в большей степени уделяем внимание рассмотрению группового тренинга в русле второго направления.

Специфические черты и основные парадигмы тренинга

Специфическими чертами треиингов, позволяющими выделять их среди других методов практической психологии, **являются**:

- *соблюдение ряда принципов групповой работы;*
- *нацеленность на психологическую помощь участникам группы в саморазвитии,* при этом такая помощь исходит не только (а порой и не столько) от ведущего, сколько от самих участников;
- *наличие более или менее постоянной группы* (обычно от 7 до 15 человек), периодически собирающейся на встречи или

работающей непрерывно в течение двух-пяти дней (так называемые группы-марафоны);

- *определенная пространственная организация* (чаще всего – работа в удобном изолированном помещении, участники большую часть времени сидят в кругу);
- *акцент на взаимоотношениях между участниками группы*, которые развиваются и анализируются в ситуации "здесь и теперь";
- *применение активных методов групповой работы;*
- *объективация субъективных чувств и эмоций* участников группы относительно друг друга и происходящего в группе, вербализованная рефлексия;
- *атмосфера раскованности и свободы общения* между участниками, климат психологической безопасности.

В рамках этих черт существует огромное количество модификаций конкретных форм тренингов, сильно разнящихся между собой по целому ряду признаков. Особенно большой разброс имеется во времени работы групп: от двух дней до пяти и более лет с еженедельными встречами (например, в групп-анализе). Важной общей чертой тренингов является их стадийность, обусловленная социально-психологическими закономерностями развития малой группы. Как правило, в процессе любого тренинга можно выделить три основных стадии: начальную, рабочую и конечную. Иногда эти стадии характеризуют как этапы "оттаивания", "изменения", "замораживания".

Парадигма – обобщенный принцип деятельности, определенный культурный стандарт, шаблон, образец.

Тренинги, будучи формой практической психологической работы, всегда отражают своим содержанием определенную парадигму того направления, взглядов которого придерживается психолог, проводящий тренинговые занятия. Таких **парадигм** можно выделить несколько:

1) **тренинг как своеобразная форма дрессуры**, при которой жесткими манипулятивными приемами при помощи положительного подкрепления формируются нужные паттерны поведения, а при помощи отрицательного подкрепления "стираются" вредные, ненужные, по мнению ведущего;

2) **тренинг как тренировка**, в результате которой происходит формирование и отработка умений и навыков эффективного поведения;

3) **тренинг как форма активного обучения**, целью которого является прежде всего передача психологических знаний, а также развитие некоторых умений и навыков;

4) **тренинг как метод создания условий для самораскрытия участников** и самостоятельного поиска ими способов решения собственных психологических проблем.

Парадигмы расположены в списке по степени уменьшения уровня манипулятивности ведущего и возрастания ответственности за происходящее на тренинге и осознанности участников группы. "Дрессировщик" полностью берет ответственность на себя за изменения, происходящие в участниках, и абсолютно не интересуется уровнем осознанности групповых и внутриличностных процессов. "Тренер" делегирует "тренируемым" только малую часть ответственности и занимается "натаскиванием" для развития необходимых умений и навыков. "Учитель" способен осуществлять сотрудничество с участниками, однако занимает обычно позицию "сверху" и не рискует полностью отдавать членам группы ответственность за них. "Ведущий" берет на себя ответственность только за создание для участников благоприятных и безопасных условий, в которых возможен старт самоизменений.

Разное понимание психологического смысла тренинга находит свое отражение и в разнообразии названий специалиста, проводящего тренинг: **ведущий, руководитель, директор группы, тренер, эксперт, фасилитатор и др.** Разумеется, далеко не каждый проводимый тренинг можно уверенно отнести к какому-либо одному из выделенных видов, поскольку обычно перед тренингом ставится не одна, а несколько частных задач, решение которых может осуществляться сквозными методами разных направлений. Кроме того, в литературе не раз подчеркивалась значительная роль личности ведущего тренинговой группы, индивидуальный стиль и особенности которого могут порой идти вразрез с парадигмой того психологического направления, в котором он работает, и иметь большее значение, чем применяемые им методики и приемы.

Упражнения и приемы, характерные для той или иной психологической школы тренинга, являются не более чем инструментом, результат применения которого зависит не столько от качества этого инструмента, сколько от личности мастера, с ним работающего. Вследствие этого мы считаем, что даже жестко манипулятивные внешне приемы нейролингвистического программирования могут быть использованы не в целях манипуляции, а в целях облегчения процессов самораскрытия и самоактуализации участников группы.

Вопросы и задания для самоконтроля

1. На пересечении каких основных сфер психологической практики находится психологический тренинг?
2. Дайте определение понятию "тренинговые группы". На какие основные цели ориентирована тренинговая работа?
3. Какое понятие раскрывается в следующем определении: " ...... – комплексное лечебное вербальное и невербальное воздействие на эмоции, суждения, самосознание человека при многих психических, нервных и психосоматических заболеваниях".
4. На какие два направления можно разделить современную психотерапию?
5. Верно или неверно:
   1) Психологическая коррекция – это направленное медикаментозное лечебное воздействие на человека с целью обеспечения полноценного функционирования центральной нервной системы.
   2) Психологическая коррекция – направленное психологическое воздействие на те или иные психологические структуры с целью обеспечения полноценного развития и функционирования личности.
   3) Психологическая коррекция является методом медицинской психотерапии, использовать который имеют право лишь лица, имеющие медицинское образование.

   Объясните свой ответ.
6. Какое направление психологической практики возникло раньше – групповая психотерапия или групповой тренинг? Назовите время появления обоих терминов.
7. Можно ли утверждать, что тренинги используются и в клинической, и в личностно ориентированной (немедицинской) психотерапии?
8. В каких сферах человеческой жизни и деятельности может применяться психологический тренинг?
9. Назовите важнейшие специфические черты тренинга, отличающие его от других методов психологической работы.
10. Какие основные типы (парадигмы) психологического тренинга можно выделить? Какая из парадигм в наибольшей степени отвечает вашим взглядам и убеждениям? Почему?
11. Какие факторы, по вашему мнению, в большей степени определяют внутреннее содержание и парадигму тренинга – направленность, убеждения, ценностные установки личности ведущего или теоретические положения психологической школы, в рамках которой он работает? Обоснуйте свою точку зрения.

Глава 1.3. **Психологические особенности тренинговой группы**

Цели тренинговой группы

Как было указано выше, тренинговые методы находятся на стыке психотерапии, обучения и психокоррекции. Вследствие этого цели тренинговой работы могут быть весьма разнообразными, отражающими многосторонность происходящих процессов. Разнообразие целей, кроме того, связано с обилием резко различающихся подходов к пониманию тренинга. Вместе с тем, опираясь на мнение известных специалистов (А.А.Александров, 1997; К.Рудестам, 1993 и др.), выделим **общие цели**, объединяющие различные по направленности и содержанию тренинговые группы:

- исследование психологических проблем участников группы и оказание помощи в их решении;
- улучшение субъективного самочувствия и укрепление психического здоровья;
- изучение психологических закономерностей, механизмов и эффективных способов межличностного взаимодействия для создания основы более эффективного и гармоничного общения с людьми;
- развитие самосознания и самоисследование участников для коррекции или предупреждения эмоциональных нарушений на основе внутренних и поведенческих изменений;
- содействие процессу личностного развития, реализации творческого потенциала, достижению оптимального уровня жизнедеятельности и ощущения счастья и успеха.

В нашей книге рассмотрение тренинговых групп происходит в большей степени с позиций цели развития самосознания.

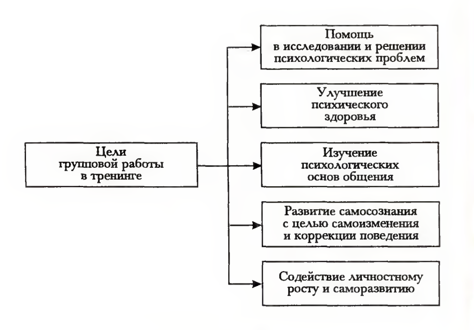


Рис.2. Цели тренинговой работы

Преимущества групповой формы психологической работы

Вопрос о том, нужны ли вообще практической психологии тренинговые группы, связан с уяснением тех достоинств, которые имеет групповая форма по сравнению с индивидуальной. Наиболее полно, на наш взгляд, преимущества психокоррекционной и психотерапевтической работы в группах отражены в книге К.Рудестама (1993). Перечислим эти преимущества, выделив их сущность и снабдив необходимыми комментариями:

групповой опыт противодействует отчуждению, помогает решению межличностных проблем; человек избегает непродуктивного замыкания в самом себе со своими трудностями, обнаруживает, что его проблемы не уникальны, что и другие переживают сходные чувства, – для многих людей подобное открытие само по себе оказывается мощным психотерапевтическим фактором;

группа отражает общество в миниатюре, делает очевидными такие скрытые факторы, как давление партнеров, социальное влияние и конформизм; по сути дела в группе моделируется – яр-

ко, выпукло – система взаимоотношений и взаимосвязей, характерная для реальной жизни участников, это дает им возможность увидеть и проанализировать в условиях психологической безопасности психологические закономерности общения и поведения других людей и самих себя, не очевидные в житейских ситуациях;

возможность получения обратной связи и поддержки от людей со сходными проблемами; в реальной жизни далеко не все люди имеют шанс получить искреннюю, безоценочную обратную связь, позволяющую увидеть свое отражение в глазах других людей, отлично понимающих сущность твоих переживаний, поскольку сами они переживают почти то же самое; возможность "смотреться" в целую галерею "живых зеркал" является, по-видимому, самым важным преимуществом групповой психологической работы, не достижимым никаким другим способом;

Обратная связь (в общении) – процесс и результат получения информации о состояниях партнера по общению и его восприятии поведения субъекта.

в группе человек может обучаться новым умениям, экспериментировать с различными стилями отношений среди равных партнеров; если в реальной жизни подобное экспериментирование всегда связано с риском непонимания, неприятия и даже наказания, то тренинговые группы выступают в качестве своеобразного "психологического полигона", где можно попробовать вести себя иначе, чем обычно, "примерить" новые модели поведения, научиться по-новому относиться к себе и к людям – и все это в атмосфере благожелательности, принятия и поддержки;

в группе участники могут идентифицировать себя с другими, "сыграть" роль другого человека для лучшего понимания его и себя и для знакомства с новыми эффективными способами поведения, применяемыми кем-то; возникающие в результате этого эмоциональная связь, сопереживание, эмпатия способствуют личностному росту и развитию самосознания;

Идентификация – отождествление себя с другим человеком, сознательное уподобление себя ему.

взаимодействие в группе создает напряжение, которое помогает прояснить психологические проблемы каждого; этот эффект не возникает при индивидуальной психокоррекционной и психотерапевтической работе; создавая дополнительные сложности для ведущего, психологическое напряжение в группе может (и должно) играть конструктивную роль, подпитывать энер-

гетику групповых процессов; задача ведущего – не дать напряжению выйти из-под контроля и разрушить продуктивные отношения в группе;

группа облегчает процессы самораскрытия, самоисследования и самопознания; иначе, чем в группе, иначе, чем через других людей, эти процессы в полной мере невозможны; открытие себя другим и открытие себя самому себе позволяют понять себя, изменить себя и повысить уверенность в себе;

групповая форма предпочтительней и в экономическом плане: участникам дешевле работа в тренинге, чем индивидуальная терапия (и для многих тренинговая работа гораздо более эффективна); психолог также получает и экономическую, и временну́ю выгоду.

Групповые нормы

Ни одна социальная общность – от диады и малой группы до населения государства – не может существовать без правил, регламентирующих жизнедеятельность людей, составляющих эту общность. Обычно нарушение правил (писаных или неписаных) вызывает применение определенных санкций к нарушителю – со стороны государства, например.

Тренинговые группы также вырабатывают свои собственные нормы, причем в каждой конкретной группе они могут быть специфичны. Ведущий должен осознавать необходимость норм для эффективного развития группы и способствовать выработке и принятию участниками таких норм, которые соответствовали бы целям группы. Часто механический перенос в тренинговую группу норм, принятых в социальных общностях внешнего мира, является не только непродуктивным, но и прямо вредным и антитерапевтичным. Впрочем, попытки перенести нормы тренинговой группы в реальную жизнь в большинстве случаев также бессмысленны и обречены на провал.

Практически те или иные нормы начинают действовать в тренинговой группе с первого мгновения ее функционирования. Как показывает опыт, целесообразно сразу предложить участникам некоторые правила, обязательные для соблюдения в группе. Чаще всего это происходит так.

В самом начале работы ведущий информирует участников тренинга о том, что они могут получить в результате обучения. После этого устанавливаются основные принципы работы в группе. Назовем те, которые характерны для подавляющего большинства тренинговых групп.

1. "Здесь и теперь".

> **Рефлексия –**
> психологический механизм самосознания, способность к анализу самого себя.

Этот принцип ориентирует участников тренинга на то, чтобы предметом их анализа постоянно были процессы, происходящие в группе в данный момент, чувства, переживаемые в данный конкретный момент, мысли, появляющиеся в данный момент. Кроме специально оговоренных случаев запрещаются проекции в прошлое и в будущее. Принцип акцентирования на настоящем способствует глубокой рефлексии участников, обучению сосредотачивать внимание на себе, своих мыслях и чувствах, развитию навыков самоанализа.

2. Искренность и открытость.

Самое главное в группе – не лицемерить и не лгать. Чем более откровенными будут рассказы о том, что действительно волнует и интересует, чем более искренним будет предъявление чувств, тем более успешной будет работа группы в целом. Как отмечал С.Джурард, раскрытие своего Я другому есть признак сильной и здоровой личности. Самораскрытие направлено на другого человека, но позволяет стать самим собой и встретиться с самим собой настоящим. Искренность и открытость способствуют получению и предоставлению другим честной обратной связи, то есть той информации, которая так важна каждому участнику и которая запускает не только механизмы самосознания, но и механизмы межличностного взаимодействия в группе.

Следует заметить, что на первых этапах работы группы введение указанной нормы во многом носит декларативный характер. В самом деле, с какой стати участники группы, пока еще практически незнакомые, станут настолько доверять друг другу и ведущему, чтобы рисковать быть искренними и открытыми (даже при учете "эффекта попутчика")? Однако уже через несколько часов занятий это правило, предложенное ведущим, начинает действовать, особенно если он сам выступает как образец эффективного участника группы.

3. Принцип Я.

Основное внимание участников должно быть сосредоточено на процессах самопознания, на самоанализе и рефлексии. Даже оценка поведения другого члена группы должна осуществляться через высказывание собственных возникающих чувств и переживаний. Запрещается использовать рассуждения типа: "мы считаем...", "у нас мнение другое..." и т.п., перекладывающие ответственность за чувства и мысли конкретного человека на аморфное "мы". Все высказывания должны строиться с использовани-

ем личных местоимений единственного числа: "я чувствую...", "мне кажется...". Это тем более важно, что напрямую связано с одной из задач тренинга – научиться брать ответственность на себя и принимать себя таким, какой есть. Уже первые групповые дискуссии обнаруживают, насколько непохожи мысли и чувства разных людей, что является определяющим аргументом для введения названного правила.

4. Активность.

В группе отсутствует возможность пассивно "отсидеться". Поскольку психологический тренинг относится к активным методам обучения и развития, такая норма, как активное участие всех в происходящем на тренинге, является обязательной.

Большинство упражнений подразумевает включение всех участников. Но даже если упражнение носит демонстрационный характер или подразумевает индивидуальную работу в присутствии группы, все участники имеют безусловное право высказаться по завершении упражнения. В случае тренингов-марафонов крайне нежелательны отсутствие кого-либо даже на одной сессии и выход из группы.

5. Конфиденциальность.

Все, о чем говорится в группе относительно конкретных участников, должно оставаться внутри группы – естественное этическое требование, которое является условием создания атмосферы психологической безопасности и самораскрытия. Само собой разумеется, что психологические знания и конкретные приемы, игры, психотехники могут и должны использоваться вне группы – в профессиональной деятельности, в учебе, в повседневной жизни, при общении с родными и близкими, в целях саморазвития.

Помимо указанных норм следует оговорить способ обращения друг к другу. Общение между всеми участниками и ведущими независимо от возраста и социального статуса рекомендуется осуществлять на "ты". Это позволяет создать дружескую и свободную обстановку в группе, хотя обращение на "ты" достаточно трудно на первых порах вследствие привычки и определенной иерархичности отношений.

Кроме того, всем участникам предлагается выбрать себе на время тренинговой работы "игровое имя" – то имя, по которому все остальные участники обязаны будут обращаться к человеку. Это может быть как действительное собственное имя (иногда в уменьшительно-ласкательной форме), так и детская кличка, институтское прозвище, имя любимого художественного персонажа или просто любое нравящееся имя.

Уже эти процедуры, создающие особые условия начавшегося взаимодействия, их игровой характер позволяют отчасти снять естественное напряжение и тревогу участников. Нормы тренинговой группы создают особый психологический климат, часто резко отличающийся от того, который имеется в традиционных группах. Участники тренинга, осознавая это, начинают сами следить за соблюдением групповых норм.

Ролевые позиции в группе

Групповая динамика – совокупность всех характеристик процессов (включая оценку стадиальности), происходящих в группе по мере ее развития и изменения.

Многие социальные психологи рассматривают групповую динамику в тренинге прежде всего как смену ролей участниками и скрытую борьбу за то, чтобы занять те или иные "ролевые ниши"; основная задача ведущего в этом ключе трактуется как сознательное (иногда откровенно провокационное) "расшатывание" сложившихся ролевых взаимоотношений и изменение ролей (см., например, В.Ю.Большаков, 1996), задающее энергетику групповым процессам.

Но что же такое роль? Воспользуемся определением В.И.Слободчикова, который предложил разделить понятия "социальная роль" и "игровая роль". При этом: "...**социальная роль** – единица анализа связей и отношений, навязываемых людям частной ситуацией взаимодействия; **игровая роль** – единица анализа свободных, но временных общностей" (В.И.Слободчиков, Е.И.Исаев, 1995, с.159). Самым важным критерием, различающим социальную и игровую роль, является **несвободность выбора.** Живя и действуя в многообразных социальных общностях, люди вынуждены встраиваться в ту систему социальных ролей, которая и структурирует тот или иной человеческий конгломерат. Чтобы адаптироваться в социальной среде, человек, следуя ожиданиям окружающих, надевает маску той социальной роли, которая ему задается извне, – "добропорядочного гражданина", "примерного семьянина", "лидера" или "отверженного".

На первых этапах развития тренинговой группы функционирование участников задается стереотипными внутренними установками на исполнение той или иной социальной роли, привычной им во внешнем мире. Скажем, человек, занимающий высо-

кий пост, часто и в тренинге стремится играть роль авторитетного лидера. Однако ситуация психологического тренинга такова, что необходима гибкость поведения участников, определяющая отказ от шаблонных ролей и принятие новых, нестандартных игровых ролей. Специалисты описывают большое количество групповых ролей, сами названия которых ярки и метафоричны: "козел отпущения", "эксперт", "аутсайдер", "тряпка", "обвинитель", "хулиган", "жертва" и т.п.

Достаточно часто роли участников в группе служат предметом общего обсуждения или репрезентируются в обратной связи. Такие процедуры способствуют развитию самосознания и освобождению от навязанных и неконструктивных социальных ролей.

По мнению С.Кратохвила, основная задача групповой психотерапии и состоит в расширении репертуара ролей, предоставляющем участникам группы возможность функционировать во внешнем мире на основе новых, опробованных в тренинге и сознательно выбранных ролей.

Понятие о групповой сплоченности

Групповая сплоченность – это показатель прочности, единства и устойчивости межличностных взаимодействий и взаимоотношений в группе, характеризующийся взаимной эмоциональной притягательностью членов группы и удовлетворенностью группой. Групповая сплоченность может выступать и как цель психологического тренинга, и как необходимое условие успешной работы. В группе, сформированной из незнакомых людей, какая-то часть времени обязательно будет потрачена на достижение того уровня сплоченности, который необходим для решения групповых задач.

Обобщение имеющихся исследований (А.А.Александров, 1997; Ж.Годфруа, 1992; К.Рудестам, 1993 и др.) позволяет выделить следующие **факторы, способствующие групповой сплоченности:**

1) совпадение интересов, взглядов, ценностей и ориентаций участников группы;
2) достаточный уровень гомогенности состава групп (особенно по возрастному показателю – нежелательно объединять в одной группе лиц старше пятидесяти лет и младше восемнадцати);
3) атмосфера психологической безопасности, доброжелательности, принятия;

4) активная, эмоционально насыщенная совместная деятельность, направленная на достижение цели, значимой для всех участников;
5) привлекательность ведущего как образца, модели оптимально функционирующего участника;
6) квалифицированная работа ведущего, использующего специальные психотехнические приемы и упражнения для усиления сплоченности;
7) наличие другой группы, которая может рассматриваться как соперничающая в каком-то отношении;
8) присутствие в группе человека, способного противопоставить себя группе, резко отличающегося от большинства участников (как показывает печальный опыт не только тренингов, но и повседневной жизни, люди особенно быстро сплачиваются не в борьбе **за что-то**, а в борьбе **против кого-то**).

Причинами снижения групповой сплоченности могут выступить:

1) возникновение в тренинговой группе мелких подгрупп (это особенно вероятно в группах, превышающих 15 человек; впрочем, иногда своеобразная соревновательность, появляющаяся между подгруппами, ускоряет групповую динамику и способствует оптимизации тренинга);
2) знакомство (дружба, симпатия) между отдельными членами группы до начала тренинга – это ведет к сокрытию от остальных участников группы какой-то частной информации, к стремлению защитить друг друга и не вступать в полемику, к отчуждению такой диады от группы;
3) неумелое руководство со стороны ведущего, которое может привести к излишнему напряжению, конфликтам и развалу группы;
4) отсутствие единой цели, увлекающей и объединяющей участников, и совместной деятельности, организованной ведущим; вялая групповая динамика.

Сплоченность определяет успех тренинговой работы уже хотя бы потому, что делает группу более устойчивой к ситуациям, сопровождающимся негативными эмоциональными переживаниями, помогает преодолевать кризисы в развитии. В некоторых случаях достижение высокой групповой сплоченности становится важнейшей целью психологического тренинга (об этом не всегда целесообразно информировать участников). Тренинги сплоченности, создания команды проводятся в организациях и учреждениях, чья эффективная деятельность напрямую зависит от степени единства и взаимопонимания сотрудников.

3-6608

Негативные и позитивные факторы, оказывающие влияние на уровень групповой сплоченности, обобщенно отражены на рисунке 3.



Рис.3. Отрицательные и положительные факторы, влияющие на групповую сплоченность

Гомогенность и гетерогенность тренинговых групп

Гомогенность – однородность, сходство, совпадение каких-то характеристик и свойств.
Гетерогенность – различие между характеристиками и свойствами объектов или субъектов (вплоть до диаметральной противоположности).

В литературе содержатся противоречивые данные о том, какая группа действует оптимально – та, в которой участники сходны между собой по ряду параметров, или та, в которой участники сильно различаются. О каких параметрах идет речь, когда говорится о гомогенности и гетерогенности? Прежде всего, имеются в виду следующие: 1) пол; 2) возраст; 3) образование; 4) уровень ин-

теллекта; 5) социальный статус; 6) тип личности и стиль поведения; 7) психологические проблемы; 8) убеждения и ценностные ориентации; 9) цели участия в группе.

В достаточной степени ясно, что однородные по своему составу группы изначально более склонны к сплоченности, психологическая атмосфера в них более комфортна, люди чувствуют себя более свободно и раскованно. На это указывает, например, И.Ялом. Однако, с точки зрения К.Рудестама (1993), главным недостатком гомогенных групп является недостаточная почва для споров. Это приводит к снижению групповой динамики, к отсутствию противоречий и конструктивных конфликтов, порой являющихся необходимыми для успешной работы группы.

По мнению многих специалистов в групповой психотерапии (Беннис и Шеппард, Витакер и Либерман и др.), гетерогенность выступает условием продуктивности функционирования группы, особенно если она связана с различием личностных конфликтов, способов их преодоления, типов личности и переживаемых эмоций. Кроме того, гетерогенность группы можно рассматривать как ситуацию, моделирующую реальные системы отношений участников в окружающем мире. Конечно же, вред группе может нанести большая разница в возрасте участников, в уровне их образования и интеллекта, в социальном статусе и жизненных позициях. В самом деле, "в одну телегу впрячь не можно коня и трепетную лань". Вместе с тем в социальной психологии хорошо известно возрастание продуктивности групповой работы в случае определенного сочетания людей разных типов и разных взглядов. Важно, чтобы разница не оказалась слишком большой: юный и застенчивый заводской слесарь вряд ли сможет самораскрыться и чувствовать себя комфортно в одной группе с доминирующим и вальяжным директором того же завода.

Как показывает опыт, особенно деструктивно влияют на работу группы ситуации, когда один человек резко отличен по каким-то параметрам от других: например, менее эффективны группы, в составе которых одна женщина, а все остальные мужчины, или наоборот, один мужчина в окружении женщин. "Чисто женские" и "чисто мужские" группы также имеют свою специфику, связанную с полоролевой идентификацией не только отдельных участников, но и группы в целом. Тренеры-мужчины знают ситуации, когда в женской группе эмпатирующий, мягкий ведущий на определенном этапе развития группы начинает восприниматься участницами как подружка, с которой можно поболтать о чем угодно (вспоминается поговорка студентов-психологов МГУ: "мужчина-психолог – не мужчина...").

По-видимому, наибольшее значение имеет гомогенность тренинговой группы в отношении психологических проблем и возраста (выше уже говорилось, что нежелательно объединять в одной группе лиц старше пятидесяти лет и младше восемнадцати). По мнению К.Рудестама (1993), группам с коротким курсом занятий, а также тем группам, чьей функцией является эмоциональная поддержка, показана бóльшая гомогенность (сходство между участниками); группам, ориентированным на длительную работу, целью которой является выработка межличностного понимания, полезна в большей степени выраженная гетерогенность.

Качественный состав тренинговых групп

Добавляя к сказанному выше об однородности и разнородности групп, обратим внимание на вопрос о том, кого следует, а кого не следует включать в тренинги. Большинство психотерапевтов сходятся во мнении, что участниками тренингов могут становиться практически все люди, не страдающие тяжелыми психическими расстройствами. Хотя, как отмечает К.Рудестам, ссылаясь на Лакина, "к неподходящим для группового опыта кандидатам относятся лица, которые под давлением критики становятся либо слишком тревожными, либо слишком агрессивными; лица, демонстрирующие в напряженной ситуации столь сильные чувства к другим участникам группы, что те ощущают себя преследуемыми, и лица с низкой самооценкой, которые постоянно ждут успокаивания" (1993, с.27-28).

Некоторые авторы считают совершенно недопустимым "включение в одну группу людей, находящихся за ее пределами в служебных или каких-либо иных отношениях (этот запрет не распространяется на ситуации семейной терапии)" (Г.С.Абрамова, 1994, с.220). Опираясь на богатый опыт многочисленных коллег-тренеров и собственный опыт, заметим, что столь категоричное утверждение нельзя считать безусловной истиной: тому свидетельство – десятки и сотни успешных тренинговых групп, сформированных из членов одного производственного коллектива, сотрудников одной фирмы, учителей одной школы. Разумеется, при работе в таких группах перед ведущим появляются дополнительные трудности, связанные с необходимостью преодоления сложившихся стереотипов отношений. Однако возникают и преимущества – например, более длительный эффект тренинга по окончании психологической работы за счет взаимного "подкрепления" участников, что в принципе невозможно в группах, распадающихся по завершении собственно тренинга.

Многие ведущие проводят предварительную психологическую диагностику потенциальных участников тренинговой группы – чаще всего во время предварительной консультации или собеседования (см., например, В.Ю.Большаков, 1996). Но, видимо, не следует считать психодиагностику чем-то обязательным – да и в практике сплошь и рядом отсутствует возможность проведения отбора кандидатов в тренинговую группу. Важно только, чтобы ведущий постарался не допустить включения в группу тяжелых психически больных, дабы не спровоцировать рецидивов.

Количественный состав тренинговых групп

Относительно оптимального количества участников группы, как и по многим другим вопросам, единства мнений теоретиков и практиков тренинга не обнаруживается. Однако разнообразные позиции можно примирить, если учесть, что состав и структура групп зависят от ее цели. Так, по-видимому, тренинги, акцентированные прежде всего на обучение, могут допускать большее число участников, чем тренинги, целью которых в первую очередь является личностное развитие. Общепринятой считается точка зрения, согласно которой минимум участников тренинговой группы составляет четыре человека. Верхний предел обычно не называется. Известны многие тренинги, проводимые с пятьюдесятью и большим числом участников. В таких случаях ведущий обычно использует помощь нескольких ассистентов; большинство упражнений проводится в подгруппах, на которые дробится основная группа. Многие тренинговые ведущие, однако, считают, что психотерапевтическая и развивающая работа в больших группах гораздо менее эффективна, поскольку не позволяет организовать достаточное число интеракций между участниками и не в пропорциональной степени включает активность всех.

Келлерманом (1979) сформулировано “правило восьми”, согласно которому число участников не должно превышать восьми человек, поскольку, по его мнению, в противном случае возникает тенденция к распадению на более мелкие подгруппы. Возможно, это и так, но группы, ориентированные на личностное развитие (и в частности, на развитие самосознания), предполагают все же большее количество участников. Оптимальным принято считать двенадцать участников. Такое количество дает возможность свободного взаимодействия каждого с каждым; кроме того, имеет организационные преимущества: двенадцать делится на два, три, четыре, что позволяет создавать разнооб-

разные подгруппы. Последний аспект представляется чрезвычайно важным, поскольку при проведении многих упражнений, требующих работы в “двойках”, “тройках”, “четверках”, ведущий может столкнуться с проблемой нехватки людей в подгруппах. В таких случаях перед тренером возникает вопрос: либо проводить упражнение в неравных для подгрупп условиях, либо самому заменять недостающего участника (что не всегда является приемлемым в силу организационных, психологических и прочих обстоятельств). Если участников оказалось больше двенадцати, то лучшим вариантом можно считать группу из пятнадцати человек.

В традиционной тренинговой группе нежелательно число участников, превышающее восемнадцать человек, – это ведет к резкому снижению уровня продуктивной обратной связи, уменьшению времени, уделяемого каждому участнику, исчезновению условий для проявления активности каждого человека. Неудобство большого числа членов группы особенно заметно при фиксации времени, затрачиваемого на групповую рефлексию после проведения упражнений: правомерно ли тратить на высказывание группой в двадцать пять человек своих чувств и мыслей около часа при длительности упражнения семь-восемь минут? И это при условии, что каждый будет говорить только по две минуты. Не говоря уже о том, что это очень утомительно для всех; заметим, что последний участник, дождавшись своей очереди, будет испытывать только раздражение, а вовсе не эмоции, пережитые во время упражнения.

Вопросы и задания для самоконтроля

1. Перечислите важнейшие цели тренинговой работы.
2. Какие преимущества групповой формы психологической работы (по сравнению с индивидуальной) вы можете назвать?
3. Верно ли утверждение, что взаимодействие участников тренинговой группы создает напряжение, полезное и необходимое для продуктивной психологической работы?
4. Объясните суть понятия “обратная связь” в тренинговом процессе. Какое значение имеет этот психологический феномен для успешности тренинга?
5. Что такое “групповые нормы”? Назовите и объясните важнейшие правила тренинговой работы, обязательные для выполнения всеми участниками группы.
6. Раскройте содержание понятий “социальная роль” и “игровая роль”. В чем их основное различие? Подумайте о том, какие социальные роли вы играете в жизни.

7. Перечислите отрицательные и положительные факторы, влияющие на уровень групповой сплоченности. Какие из них, на ваш взгляд, являются наиболее важными? Как можно учесть и использовать эти факторы на этапе формирования группы?
8. Назовите параметры, по которым оценивается гомогенность или гетерогенность тренинговой группы.
9. Верно ли высказывание:
   1) Гетерогенность выступает условием продуктивности функционирования группы, особенно если она связана с различием личностных конфликтов, способов их преодоления, типов личности и переживаемых эмоций.
   2) Главным недостатком гомогенных групп является недостаточная почва для споров, приводящая к отсутствию противоречий и конструктивных конфликтов.
   3) Наиболее продуктивными группами являются группы, в составе которых одна женщина, а все остальные мужчины, или наоборот, один мужчина в окружении женщин.
10. Кто может стать участником тренинговой группы? Участие каких лиц в тренинге является нежелательным?
11. Объясните, что означают для ведущего тренинга числа 4, 8, 12, 15, 18, связанные с количеством участников группы? Возможно ли проведение тренингов, нацеленных на обучение, с группами, имеющими в своем составе, например, сорок человек?
12. Какие понятия раскрываются в следующих определениях:
    1) "...... – единица анализа связей и отношений, навязываемых людям частной ситуацией взаимодействия; .... – единица анализа свободных, но временных общностей";
    2) "...... – отождествление себя с другим человеком, сознательное уподобление себя ему".

Глава 1.4. **Общие тренинговые методы**

❒ *Групповая дискуссия*
❒ *Игровые методы*
❒ *Методы, направленные на развитие социальной перцепции*
❒ *Методы телесно-ориентированной психотерапии*
❒ *Медитативные техники*

Несмотря на разнообразие конкретных упражнений, приемов и техник, используемых в тренинговой работе, принято выделять несколько базовых методов тренинга. К таким базовым методам традиционно относят групповую дискуссию и ситуаци-

онно-ролевые вые игры (Л.А.Петровская, 1982; Г.А.Ковалев,1989; Т.С.Яценко, 1987 и др.).

Кроме того, исследователи – теоретики и практики тренингов – предлагают добавить к числу базовых методов тренинг сензитивности, ориентированный на тренировку межличностной чувствительности и восприятия себя как психофизического единства (Ю.Н.Емельянов, 1985), включающий техники невербального взаимодействия, которые развивают восприимчивость к “языку тела”. Мы полагаем, что практика тренингов последних лет убедительно показала правомерность и полезность использования в тренинговой работе также медитативных и суггестивных (с целью научения самовнушению) техник.

Кратко охарактеризуем указанные базовые методы.

Групповая дискуссия в психологическом тренинге – **это совместное обсуждение какого-либо спорного вопроса, позволяющее прояснить (возможно, изменить) мнения, позиции и установки участников группы в процессе непосредственного общения**. В тренинге групповая дискуссия может быть использована как в целях предоставления возможности участникам увидеть проблему с разных сторон (это уточняет взаимные позиции, что уменьшает сопротивление восприятию новой информации от ведущего и других членов группы), так и в качестве способа групповой рефлексии через анализ индивидуальных переживаний (это усиливает сплоченность группы и одновременно облегчает самораскрытие участников). Между этими достаточно сильно различающимися целями имеется целый ряд других, промежуточных, целей, например, актуализация и разрешение скрытых конфликтов и устранение эмоциональной предвзятости в оценке позиции партнера путем открытых высказываний или предоставление возможности участникам проявить свою компетентность и тем самым удовлетворить потребность в признании и уважении.

Классифицировать формы групповой дискуссии, используемые в тренинге, можно по разным основаниям. Например, можно говорить о **структурированных** дискуссиях, в которых задается тема для обсуждения, а иногда и четко регламентируется порядок проведения дискуссии (формы, организованные по принципу “мозговой атаки”), и **неструктурированных** дискуссиях, в которых ведущий пассивен, темы выбираются самими участниками, время дискуссии формально не ограничивается. Иногда формы дискуссий выделяют, опираясь на характер обсуждаемого материала. Так, Н.В.Семилетом предлагается рассматривать:

– **тематические** дискуссии, в которых обсуждаются значимые для всех участников тренинговой группы проблемы;
– **биографические,** ориентированные на прошлый опыт;
– **интеракционные,** материалом которых служат структура и содержание взаимоотношений между участниками группы.

Дискуссионные методы применяются при разборе разнообразных ситуаций из практики работы или жизни участников, при анализе предлагаемых ведущим сложных ситуаций межличностного взаимодействия и в других случаях. В некоторых направлениях тренингов групповая дискуссия становится главнейшим, а иногда и единственным методом групповой работы (группы встреч К.Роджерса, групп-анализ).

Впрочем, для других направлений тренингов не меньшее значение приобретают **игровые методы**, которые включают ситуационно-ролевые, дидактические, творческие, организационно-деятельностные, имитационные, деловые игры. Игра может использоваться и как психотерапевтический метод, что особенно ярко проявляется в гештальттерапии и психодраме. В определенном смысле к игровым методам можно отнести и работу с деструктивными играми в общении, проводимую в трансактном анализе Э.Берна.

Использование игровых методов в тренинге, по мнению многих исследователей, чрезвычайно продуктивно. На первой стадии групповой работы игры полезны как способ преодоления скованности и напряженности участников, как условие безболезненного снятия "психологической защиты". Очень часто игры становятся инструментом диагностики и самодиагностики, позволяющим ненавязчиво, мягко, легко обнаружить наличие трудностей в общении и серьезных психологических проблем. Благодаря игре интенсифицируется процесс обучения, закрепляются новые поведенческие навыки, обретаются казавшиеся недоступными ранее способы оптимального взаимодействия с другими людьми, тренируются и закрепляются вербальные и невербальные коммуникативные умения. Ведь игра, пожалуй, как никакой другой метод эффективна в создании условий для самораскрытия, обнаружения творческих потенциалов человека, для проявления искренности и открытости, поскольку образует психологическую связь человека с его детством. Вследствие этого игра становится мощным психотерапевтическим и психокоррекционным средством не только для детей, но и для взрослых. Возможности игровых методов в тренинговой работе действительно неисчерпаемы, отсюда такой большой интерес иссле-

дователей к организационно-деятельностным играм (А.А.Вербицкий, Ю.В.Громыко, П.Г.Щедровицкий и др.).

В следующий блок основных методов входят методы, **направленные на развитие социальной перцепции**. Участники группы развивают умения воспринимать, понимать и оценивать других людей, самих себя, свою группу. В ходе тренинговых занятий с помощью специально разработанных упражнений участники получают вербальную и невербальную информацию о том, как их воспринимают другие люди, насколько точно их собственное самовосприятие. Они приобретают умения глубокой рефлексии, смысловой и оценочной интерпретации объекта восприятия. К этой группе методов примыкают приемы использования парапсихологических феноменов и развития подпороговой чувствительности (например, в холодинамике Вернена Вульфа).

Несколько особняком стоят **методы телесно-ориентированной психотерапии**, основателем которой является В.Райх (W.Reich, 1960). В последнее время внимания практических психологов – ведущих тренинговых групп все больше привлекает этот вид терапии. Здесь выделяют три основные подгруппы приемов: работа над структурой тела (техника Александера, метод Фельденкрайза), чувственное осознание и нервно-мышечная релаксация, восточные методы (хатха-йога, тайчи, айкидо).

Медитативные техники, по нашему мнению, тоже должны быть отнесены к тренинговым методам, поскольку опыт показывает полезность и эффективность их применения в процессе групповой работы. Чаще всего эти техники используются в целях обучения физической и чувственной релаксации, умению избавляться от излишнего психического напряжения, стрессовых состояний и в результате сводятся к развитию навыков аутосуггестии и закреплению способов саморегуляции. Но на первых этапах обучения медитативные техники необходимы все же в форме гетеросуггестии.

Некоторые из специалистов используют на тренингах трансовую суггестию – "погружение участников тренинга в особое заторможенное состояние сознания, способствующее усвоению большого объема информации и упрощающее освоение навыков. Что достигается за счет реализации комплекса суггестивных (использование методов Эриксонианского гипноза), тренинговых (освоение технологии самогипноза) и организационных мер (высокая интенсивность занятий под необходимым специальным контролем – 8-10 дней по 18-20 часов)" (А.П.Ситников, 1996, с.178).

Основные методы, используемые в психологическом тренинге, отражены на рисунке 4.

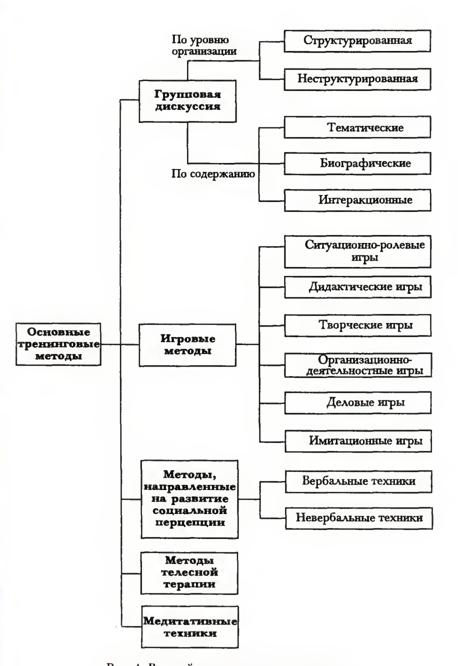


Рис. 4. Важнейшие тренинговые методы

Реципиент (в общении) – человек, воспринимающий информацию в определенный момент коммуникативного акта.

Безусловно, важнейший вопрос, возникающий при обсуждении правомерности использования суггестивных (в частности, медитативных) техник, – этический. Поскольку внушение подразумевает некритическое восприятие сообщаемой информации реципиентом, то могут возникнуть обоснованные возражения против использования этих техник как жестко манипулятивных, что может противоречить гуманистическим установкам психолога или психотерапевта. Соглашаясь с существованием опасности манипулирования группой со стороны ведущего, следует отметить, что во-первых, техники внушения в практической психологии и психотерапии применяются давно и эффективно; во-вторых, доля этих методов в общем времени тренингов, как правило, мала; в-третьих, использование их подразумевает не только высокую квалификацию, но и высокий нравственный уровень психолога, ведущего группу; в-четвертых, эти техники обычно касаются только установок на саморазвитие и самосовершенствование, на веру в свои собственные силы, на осознание цельности и психофизического единства своего Я, а вовсе не закрепления зависимости от ведущего.

Вообще говоря, нанести вред участникам группы может не только неосторожное или злонамеренное внушение, но и почти любое психологическое воздействие, производимое неумелым, низкоквалифицированным или преследующим эгоистические цели ведущим. А.Ф.Бондаренко (1993, с.65), анализируя эту проблему, подчеркивает: "Так же как "этичность" выступает смысловым ядром семантического пространства Я, а духовность – условием и атрибутом психотерапевтических воздействий и личностных изменений, забота об этике является ни чем иным, как своеобразным показателем профессиональной пригодности психолога к практической работе". Отсюда понятно, почему такие высокие требования предъявляются к специалисту, берущему на себя ответственность организовывать тренинговый процесс, и почему настолько важным является скрупулезно продуманное составление тренинговой программы с учетом всех возможных последствий применения того или иного метода.

Вопросы и задания для самоконтроля

1. Что такое групповая дискуссия как метод тренинговой работы?
2. Назовите и охарактеризуйте виды групповой дискуссии:
   а) по степени организации процесса;

б) по содержанию.
3. Какие виды игр можно выделить в тренинге? Как вы сами оцениваете роль и значение игровых методов в тренинге?
4. Что понимается под методами развития социальной перцепции?
5. Среди конкретных психотехник сензитивного тренинга выделяют вербальные и невербальные. Как вы думаете, могут ли вербальные и невербальные упражнения преследовать и другие цели, помимо развития навыков социальной перцепции?
6. Назовите основные подгруппы приемов, относящихся к методам телесно-ориентированной психотерапии.
7. Какое понятие раскрывается в следующем определении: "...... – погружение участников тренинга в особое заторможенное состояние сознания, способствующее усвоению большого объема информации и упрощающее освоение навыков"?
8. Правомерно ли использование в психологическом тренинге суггестивных (в частности медитативных) техник? Объясните почему.
9. Какой важнейший вопрос связан с применением ведущим тренинговой группы "сильнодействующих" и манипулятивных психотехник?
10. Согласны ли вы с утверждением А.Ф.Бондаренко, что "...забота об этике является не чем иным, как своеобразным показателем профессиональной пригодности психолога к практической работе"?

Глава 1.5. **Классификация и основные виды тренинговых групп**[1]

❒ *Критерии классификации тренинговых групп*
❒ *Гештальт-подход*
❒ *Групп-аналитический подход*
❒ *Трансактный анализ в группе*
❒ *Психодраматический подход*
❒ *Телесно-ориентированная подход*
❒ *Методы групповой работы в НЛП*

Критерии классификации тренинговых групп

В настоящее время существует большое количество классификаций психокоррекционных и психотерапевтических групп, рассмотреть которые полностью не представляется возможным.

[1] В основу главы положен материал статьи: *Вачков И.В.* Основные виды тренинговых групп в западной практической психологии. – Деп. в ИТОП РАО, № 20-96. – М., 1996.

Одним из самых очевидных способов классификации является рассмотрение методов групповой работы в рамках основных психологических и психотерапевтических подходов современности.

Психоаналитический подход подчеркивает важность для понимания генеза и лечения эмоциональных расстройств интрапсихических конфликтов, которые являются результатом динамической и часто бессознательной борьбы противоречивых мотивов внутри личности.

Разновидности психоаналитического подхода: индивидуальная психология А.Адлера, аналитическая психология К.-Г.Юнга, эго-психология (А.Фрейд, Хартман, Клейн, рассматривавшие Эго как творческую адаптивную силу), неофрейдизм (Хорни, Фромм, Салливен, шедшие по пути Адлера в рассмотрении роли социальной среды в формировании личности), теоретики объектных отношений (Мелани Клейн, Отто Кернберг, Гейнц Кохут). Эти последние подчеркивают важность для личностного развития очень ранних отношений между детьми и их объектами любви, обычно матерью и первичными фигурами, обеспечивающими ребенку уход. Особенно критическим в жизни человека является в то, **как** первичные фигуры обеспечивают удовлетворение физических и психологических потребностей ребенка (А.А.Александров, 1997).

Экзистенциально-гуманистический подход опирается на философские идеи экзистенциализма и феноменологии.

Гуманистическая психотерапия основывается на следующих положениях:

- *лечение есть встреча равных людей ("энкаунтер");*
- *улучшение у клиентов наступает само по себе, если терапевт создает правильные условия – помогает осознанности, самопринятию и выражению клиентом своих чувств;*
- *наилучший способ – создание отношений безусловной поддержки принятия;*
- *клиенты полностью ответственны за выбор своего образа мыслей и поведения.*

Поведенческий подход

Поведенческие терапевты рассматривали неврозы человека и аномалии личности как выражение выработанного в онтогенезе неадаптивного поведения. Психотерапия связана с необходимо-

стью формирования у обратившегося за помощью человека оптимальных поведенческих навыков, что реализуется с помощью следующих методов:

❒ ***позитивного и негативного подкрепления*** *(направлены на разрыв нежелательной установившейся связи между условным раздражителем и реакцией и /или замену ее новой);*

❒ ***наказания*** *(сочетание неприятного воздействия с ситуацией, обычно приятной);*

❒ ***систематической десенсибилизации*** *(сочетание состояния релаксации с предъявлением ситуации, вызывающей тревогу);*

❒ ***викарного научения*** *(обучение через наблюдение предъявляемых моделей оптимального поведения).*

Сравнение основных психотерапевтических направлений по некоторым важным показателям можно провести с помощью таблицы 1:

Таблица 1

Направление	Объект воз-действия	Причины невроза или других психоло-гических проблем	Основной метод	Основная задача психотерапии
Психоаналити-ческое	**Конфликт между Сверх-Я и Оно**	**Деструктивное действие механизмов пси-хологической защиты**	**Интерпретация**	**Осознание пациентом внутреннего конфликта**
Экзистен-циально-гуманисти-ческое	**Станов-ление личности**	**Блокирование внутри-личностных ресурсов**	**Помощь в само-осознавании и личностном росте**	**Интеграция адекватного целостного Я и расширение пространств бытия**
Поведен-ческое	**Поведение**	**Неправильное научение, приведшее к неадап-тивному поведению**	**Формирова-ние навыков**	**Обучение новым адаптивным способам поведения**

Впервые на русском языке достаточно широкий спектр методов группового психологического воздействия систематически изложен и проанализирован в работе К.Рудестама (1990). В своей классификации видов групп Рудестам опирается на два наиболее

существенных параметра – степень осуществления руководителем ведущей роли в структурировании и функционировании группы и степень эмоциональной стимуляции в противоположность рациональному мышлению. Восемь видов групп, представленных в книге, выделены на основе этих параметров в таблице 2.

К сожалению, подобная классификация вынуждает включать группы одного и того же типа в разные классы, поскольку, в частности, Т-группы могут иметь или рациональную, или аффективную ориентацию – в зависимости от конкретной задачи или темы. Группы встреч могут быть центрированными на руководителе или участнике, что зависит от руководителя.

Таблица 2

Классификация тренинговых групп (по К.Рудестаму)

Группы	Центрированные на	
	Руководителе	Участнике
Рациональные	Т-группы	Т-группы
Аффективные	Гештальт-группы Группы телесной терапии Психодрама Группы танцевальной терапии Группы терапии искусством	Т-группы Группы встреч

Интенсивный процесс качественных и количественных преобразований методов групповой тренинговой работы, происходящий сейчас на Западе, порождает множество новых форм групповых моделей, порой довольно экстравагантных (типа "терапии святым духом"), охватить которые полностью не представляется возможным.

Ж.Годфруа (1992) предлагает разделить методы психотерапии на две категории: интрапсихическую и поведенческую. Поскольку групповое движение выросло из психотерапии, то кажется правомерным распространить эту классификацию и на методы тренинговой работы.

В основе **интрапсихической терапии**, по Годфруа, лежит тот принцип, согласно которому психологические проблемы и деструктивное **поведение человека являются следствием неадекватной интерпретации им своих чувств, потребностей и побуждений**, то есть неадекватности самосознания. Цель терапии состоит, таким образом, в том, чтобы помочь человеку понять причины его плохого приспособления к реальности и дать ему возможность адаптироваться к ней, изменив себя и свое поведение.

Поведенческая терапия, исходящая из того принципа, что любое поведение человека является приобретенным, **пытается с помощью методов обусловливания или моделей заменить неадекватное поведение человека другим**, которое позволило бы ему действовать более адекватно.

Таким образом, "если интрапсихическая терапия предполагает воздействие на восприятие, мысли и побуждения человека, то поведенческая стремится только изменить или устранить у него те формы поведения, которые будут сочтены неадаптивными" (Ж.Годфруа, 1992, с.157-158).



Рис. 5. Классификация тренинговых групп на основе критерия Ж.Годфруа

Согласно этой классификации к группам интрапсихического направления можно отнести: группы встреч, гештальтгруппы,

4-6608

группы трансактного анализа, психоаналитические группы, группы, использующие психосинтез, группы арттерапии. К группам, ориентированным на поведенческую терапию, относятся Т-группы, группы телесной и танцевальной терапии, группы тренинга умений и НЛП-группы, психодраматические группы. Содержание и методы работы этих групп будут объяснены ниже.

В связи с широтой темы остановимся на рассмотрении только тех подходов к тренинговой работе, чьи приемы и упражнения были использованы в нашей работе.

Начнем наш анализ с тех групп, которые были отнесены к категории интрапсихической психотерапии, поскольку их основная задача – помощь в осознании причин возникновения проблем – сопрягается, в конечном счете, с работой по развитию самосознания, что непосредственно связано с темой данной книги. В конце обзора опишем три вида поведенческих групп – группы, ориентированные на телесную психотерапию, на работу в рамках нейролингвистического программирования, а также психодраматические группы, поскольку многие из предлагаемых ими техник оказались очень эффективными для целей нашей работы.

Гештальтподход

Важное место в структуре организованного нами психологического тренинга развития самосознания занимают техники и приемы гештальттерапии, основной целью которой, согласно Ф.Перлзу – ее основателю, – является оказание помощи людям в умении "стать реальными, научиться иметь собственную позицию, развить собственный центр, понять основу экзистенциализма: роза это роза. Я есть тот, кто я есть, и в данный момент я не имею возможности отличаться от того, что я есть" ("Гештальт-92", с.25).

Гештальт (от нем. Gestalt – структура, целостность, образ) обозначает целостные (т.е. не сводимые к сумме своих частей) структуры сознания.

Для гештальттерапевтов самосознание – это одновременно физическое, эмоциональное и умственное осознание, которое проявляется на трех уровнях, соответствующих различным напряжениям поля организм – среда: осознание своего Я; осознание мира, окружающей среды; осознание того, что находится между ними, т.е., иначе говоря, зоны воображения, фантазии.

Человек, функционирующий на основе принципа саморегуляции, стремится к динамическому балансу при помощи осознания и

удовлетворения ведущих потребностей с одновременным отодвиганием второстепенных объектов и событий в фон. Только наиболее важное и значимое для нас становится гештальтом – фигурой, выделяющейся из фона. Ритм жизнедеятельности организма, по Перлзу, можно описать с помощью такого цикла: осознание потребности – ее удовлетворение – завершение гештальта – сдвиг его на задний план для освобождения места новому гештальту. Процесс создания и разрушения гештальта может занимать практически любые промежутки времени: от одной секунды до целой жизни.

К незавершенному гештальту ведет неудовлетворенная потребность, что порождает многие сложные проблемы, так как неотреагированное или невыраженное чувство (например, невысказанная злость по отношению к несправедливому учителю или чувство вины перед родителями) оказывает деструктивное влияние на текущие психические процессы. Задачей гештальттерапевта является помощь члену группы в выделении этой "фигуры" из "фона" с тем, чтобы неотреагированные чувства нашли свое выражение. Если это происходит, говорят о "законченном гештальте".

Для развития самосознания (а это является одной из главных задач гештальттерапии) большое значение имеет работа с противоположностями нашего Я – "нападающего" (аналогичного фрейдовскому сверх-Я) и "защищающегося" (Оно, тесно связанное с окружением и размывающее границы нашего Я).

Перлз выделяет **четыре защитных механизма**, препятствующих развитию самосознания и достижению человеком психологической зрелости: слияние, ретрофлексия, интроекция и проекция. Эти механизмы можно было бы назвать дефектами самосознания, поскольку они играют деструктивную роль в развитии психики: избавляя психику от состояния дискомфорта, они одновременно лишают человека возможности адекватно оценивать себя и свое место в мире.

Защитные механизмы – термин, введенный психоаналитиками; обозначает совокупность бессознательных приемов, с помощью которых психика защищает себя от травм и разрушения.

Слияние – это действие иллюзии, содержащей в себе отказ от различий и непохожести и характеризующейся отсутствием дифференцирования себя и других, невозможностью определить, где кончается Я человека и начинается Я другого.

Так, некоторые родители, демонстрирующие гиперопеку по отношению к своему ребенку, не могут принять даже мысль о передаче ему ответственности за его жизнь, поскольку не разделяют в психологическом плане его и себя.

Ретрофлексия связана с формированием отношения к самому себе как к постороннему объекту и содержит два типа процессов: субъект делает самому себе то, что он хотел бы сделать другим; субъект делает себе самому то, что он хотел бы, чтобы сделали ему другие.

Пример довольно безобидный, хотя и грустный: одинокая женщина, покупающая сама себе букетик цветов на 8 Марта. Пример пострашнее: подросток, совершающий попытку самоубийства, чтобы отомстить оскорбившим его родителям.

Интроекция – это генетическая и примитивная форма функционирования индивида, которая пассивно впитывает в себя все то, что получает из внешнего мира. Человек не производит никакого отбора, никакой ассимиляции, некритично присваивает чужие убеждения и установки, в результате чего тормозится процесс формирования его собственной личности.

> **Ассимиляция** – механизм интеграции нового предмета или новой ситуации с совокупностью предметов или другой ситуацией, для которой уже существует схема.

Таких людей-"флюгеров" доводилось встречать, наверное, всем: сегодня он искренне и убежденно называет коммунистов "красно-коричневой чумой", а завтра шагает под красным знаменем, со слезами в голосе распевая "Интернационал". При этом он сам никакого противоречия не замечает.

Проекция проявляется в тенденции переложить ответственность за процессы, происходящие внутри Я, на окружающий мир. В гештальттерапии обычно описываются три формы проекции, соответствующие трем функциям, которые она выполняет:

– **зеркальная проекция**, в которой субъект находит в другом или в образе другого характерные черты, которые он рассматривает как свои или хотел бы их иметь ("знаете, оказывается, мы с Эйнштейном очень сходно мыслим", – заметил как-то один студент-физик, прочитав главу в учебнике);

– **проекция катарсиса**, в которой субъект приписывает другому или образу другого характерные для себя самого черты, от которых он отказывается, не признавая их собственными, и от которых он освобождается, приписывая их другому (все помнят о соринке в чужом глазу и дровяном складе в своем?);

– **дополнительная проекция**, в которой субъект обнаруживает или приписывает другому или образу другого характерные черты, которые позволяют ему тем самым оправдать свои собственные ("почему бы мне его не надуть, если он сам всю жизнь всех обманывает?" – рассуждает мошенник, приходя к президенту фирмы – своей потенциальной жертве).

Основной целью гештальттерапии является разблокирование самосознания и помощь человеку в достижении зрелости, т.е. умения находить источники поддержки в самом себе. Для этого человек должен пройти несколько этапов развития самосознания от первого уровня – "клише" – до последнего – "внешнего взрыва" – проявления истинного Я.

Западные исследователи (Greenberg L.S., Clarke K.M. и др.) констатируют высокую эффективность гештальтметодик в расширении осознания самих себя. Популярность гештальтподхода в тренинговых группах чрезвычайно велика на Западе и в последнее время – в России. В своей статье "Русский гештальт" Д.Хломов (1992), анализируя современную ситуацию с психотерапией в нашей стране, подчеркивает ряд преимуществ гештальт-терапии по сравнению с другими направлениями: ее спонтанность, большую свободу действий психотерапевта и др. По его мнению, национальное самосознание в России наиболее предрасположено именно к гештальт-терапии. Подобная точка зрения подтверждается, например, таким фактом, что в настоящее время только в Москве активно действуют такие организации, как Институт гештальттерапии, Гештальт-Форум, Институт гештальта и психодрамы. Мы придерживаемся той же точки зрения, оговаривая, однако, безусловную необходимость широкого распространения в России процедур и других направлений психотерапевтической и психокоррекционной работы.

В тренингах развития самосознания используется богатый теоретический и практический опыт гештальттерапии в целях пробуждения спонтанности участников, их творческих потенциалов. Умение быть собой, принятие своей личности, открытие своего Я не только для себя, но и для других – это то, чему учит гештальтподход, и это то, что так необходимо любому человеку.

Групп-аналитический подход

В качестве группового метода в психоаналитическом направлении выступает групп-анализ, основателем которого является

видный британский психоаналитик Зигмунд Фоулкс. Яркими представителями этого течения являются Э.Фоулкс, Л.Хирст, М.Пайнс, П.Маре, эффективно использующие групп-аналитический подход в детской психиатрии, психотерапии сексуальных и семейных отношений, в работе с большими группами в сфере образования и в подготовке психотерапевтов и социальных работников. Попытки использовать психоаналитические идеи не только в индивидуальной психотерапии, но и в группе предпринимались еще со времен З.Фрейда. Были выдвинуты три основные модели психоаналитически ориентированной групповой психотерапии, основные принципы которых очень кратко можно выразить так:

1) психоанализ в группе; 2) психоанализ группы; 3) психоанализ через группу или посредством группы. Первую модель разрабатывали американские психологи Вульф и Шварц, пытавшиеся воспроизвести индивидуальную аналитическую обстановку в группе. Психотерапевтический процесс протекал следующим образом: анализ поочередно проходили члены группы в присутствии остальных, и ведущий с каждым взаимодействовал индивидуально, не обращаясь к группе в целом. По мнению приверженцев этого подхода, участники группы – наблюдатели происходящего индивидуального психоанализа не являются пассивными зрителями, а сами включаются в процесс, внутренне сопереживая и эмпатируя пациенту, с которым работает групп-аналитик. В настоящее время от этой модели подавляющее число специалистов отказались.

М.Клайн и В.Бион использовали иную модель, основная идея которой заключалась в том, что ведущий пытался проводить психоанализ всей группы сразу. Сейчас некоторые психоаналитики в США пытаются вернуть к жизни эту модель и привнести идеи Биона в групп-анализ.

Собственно групп-анализ в его нынешнем виде начался с работ З.Фоулкса. История группового анализа может быть представлена как движение от классической фрейдовской кушетки, на которой лежал пациент, к кругу сидящих в креслах людей.

Основная концепция З.Фоулкса сводится к взаимодействию ведущего и группы как некой целостности. В этом случае происходит объединение трех указанных выше моделей – психотерапия в группе, группы и через группу.

Роль ведущего в групп-анализе отличается от роли руководителей групп в других психологических направлениях в первую

очередь гораздо более низкой степенью активности. Когда люди встречаются в группе, у них нет никакой другой цели, кроме проработки своих проблем, страхов и тревог. Мнениями обмениваются в форме свободно текущей дискуссии – группового варианта классического метода свободных ассоциаций. Психоаналитик в группе ведет себя пассивно, не пытаясь придать динамичность работе группы. Иногда он может промолчать в течение всей полуторачасовой сессии, что, естественно, порождает у людей, не знакомых с этим методом, недоуменные вопросы: "Зачем мы сюда пришли? Какие здесь правила? О чем надо говорить?". В этот период формирования группы перед ведущим встает задача организации некоторой структуры группы, что влечет за собой создание условий, помогающих людям открыться, проявить уважение друг к другу и осознать, что психоаналитическая задача – это общая задача. На следующем этапе группа начинает считать фигуру ведущего бесполезной и обрушивает на него свою агрессию, спровоцированную его бездействием. Это очень сложный период для ведущего, но при опытности и профессиональных умениях терапевта процесс переходит на следующую стадию, на которой группа начинает осознавать себя и свои проблемы.

Довольно часто общий срок функционирования таких психоаналитических групп достигает пяти лет при встречах дважды в неделю. В редких случаях проводятся ускоренные группы, работающие как минимум восемь месяцев.

Групп-аналитики выделяют четыре уровня группового процесса: **1) уровень текущей реальности; 2) уровень переноса; 3) уровень проекций; 4) уровень архетипов.**

Первый уровень отражает горизонтальный срез коммуникации, детерминированный принципом "здесь и теперь". На втором уровне ведущий воспринимается как родитель, а члены группы – как братья и сестры. Третий уровень – уровень проекций, на котором для члена группы другие сидящие в кругу люди становятся отвергаемыми частями себя. На самом глубоком – четвертом – уровне (групп-аналитики называют его "первобытным") все знания, эмоции, силы группы проецируются на ведущего, а группа становится матерью, способной и поощрить, и наказать. В понимании архетипов групп-аналитики исходят не из юнговского толкования, а из идеи резонанса личных проблем участника группы и проблем группы в целом.

Трансактный анализ в группе

> **Э.Берн** (1902-1970)– амер. психотерапевт, создатель трансактного анализа, одно из важнейших отличий которого от психоанализа состояло в анализе не только жизни клиента, но и жизни его родителей и других предков.

Создатель трансактного анализа (ТА) как нового направления в психотерапии Эрик Берн подобно многим выдающимся психотерапевтам является выходцем из недр ортодоксального психоанализа. Вследствие этого очевидна связь многих используемых им категорий с концепцией З.Фрейда: теория эго-состояний, которые были названы Берном **Ребенок, Роднтель, Взрослый**, имеет свои корни в системе структурно-динамических понятий **эго, супер-эго н нд** и теснейшим образом связана с психоаналитической интерпретацией защитных механизмов (интроекция, фиксация и др.). На это сходство указывает и сам Э.Берн, считая тем не менее свои понятия значительно более широкими, чем фрейдовские: “Структурно оба подхода можно примирить, рассматривая супер-эго, эго и ид как детерминанты становления эго-состояний Родитель, Взрослый и Ребенок: Родительское эго-состояние в наибольшей мере подвергается влиянию супер-эго, Взрослое эго-состояние – влиянию эго, а эго-состояние Ребенок – влиянию ид” (Э.Берн, 1994, с.93).

Кратко остановимся на некоторых основных положениях **ТА**, который **включает в себя структурный аналнз, ТА в узком смысле, анализ нгр н сценарный аналнз** В эго-состоянии “Родитель” воспроизводятся заботящееся, гневное или критикующее поведение одного или обоих родителей или поведение, исторически детерминированное заимствованными от родителей параметрами. В эго-состоянии “Ребенок” может проявляться поведение адаптированного Ребенка, действующего под родительским влиянием, и экспрессивного Ребенка, действующего самостоятельно в выражении творчества, гнева или любви. В эго-состоянии “Взрослый” человек действует свободно и независимо от посторонних влияний, объективно и рационально оценивая складывающиеся ситуации. Трансактный анализ в узком смысле описывает наиболее часто встречающиеся трансакции, возникающие между эго-состояниями Родителя, Ребенка и Взрослого как в общении между людьми, так и внутри самого индивида.

Под нгрой в траисактиом аиализе понимается “серия скрытых траисакций с уловкой, приводящнх к обычио скрываемой, но вполие определениой развязке” (Э.Берн,

1994, с.30). Задачей психотерапевта является помощь Взрослому пациента осознать не только игры, в которые он играет, но изменить трагический сценарий, которому индивид неосознанно следует в течение своей жизни. Согласно теории сценариев, человек, основываясь на решениях, принятых в раннем детстве, выбирает партнеров или какое-либо действие иррелевантно, поскольку функции партнеров сводятся к разыгрыванию ролей в сценарии протагониста, а окончательной целью человеческого поведения становится достижение желаемой кульминации сценария.

Несмотря на то что трансактный анализ возник в групповой терапии и предназначен для нее, вектор его направлен на индивидуальное лечение. Преимущество групповой ситуации состоит, по мнению трансактных аналитиков, в том, что она порождает куда больше разнообразных трансакций, чем взаимодействие изолированных терапевта и пациента. В течение работы группа (и каждый из ее членов) проходит этапы обсуждения (всего, что было до настоящего момента), описания (индивид от лица своего Взрослого рассказывает о чувствах своего Ребенка) и выражения (аффективный выход, связанный с переживаемым моментом "здесь и теперь"). Конечной целью психотерапии ТА в группе становится достижение оптимального для разрешения проблем участников условия – близости, под которой понимается свободный от игр обмен внутренне программируемым аффективным выражением.

Основными типами терапевтических воздействий в группе ТА являются: **опрос**; **спецификация** – некое заявление психолога, в котором фиксируется определенная информация в сознании и терапевта, и пациента; **конфронтация**, цель которой – с помощью специфицированной информации указанием на непоследовательность привести в замешательство одно из эго-состояний пациента; **объяснение** – попытка психотерапевта работы со Взрослым пациента; **иллюстрация** – короткая история, аналогия, сравнение; **подтверждение** – учет обратной связи от человека; **интерпретация** – истолкование случая в терминах структурного анализа и предложение вариантов дальнейшего продвижения; **кристаллизация** – "формулирование позиции пациента Взрослым терапевта и обращение к Взрослому пациента" (Э.Берн, 1994 с.46).

Приемы трансактного анализа, применяемые в процессе тренинговой работы, помогают участникам ярче осознать неконструктивные способы профессионального общения. Не секрет, например, что очень многие учителя, входя в класс, фиксируются

в эго-состоянии Родителя, тем самым резко сужая диапазон возможностей общения рамками "сверху – вниз". Более того, Родительское Я становится привычным состоянием во взаимодействии не только со школьниками, но и с коллегами, в семье. Отсюда – конфликты, разлад, непонимание. Осознание различных своих эго-состояний, способность "открыть дорогу" и Ребенку, и Взрослому как во внутреннем диалоге, так и во внешних коммуникациях расширяют сферу самосознания и в конечном итоге оптимизируют процесс человеческой жизнедеятельности.

Чрезвычайно эффективным в практической психологической работе является сочетание элементов трансактного анализа с гештальтупражнениями (М.Джеймс, Д.Джонгвард, 1995).

Как показывает наш опыт, анализ конкретных ситуаций профессионального взаимодействия на основе проявлений эго-состояний Родителя, Взрослого, Ребенка, используемый в тренинге, оказывается очень полезным для расширения границ самосознания.

Перейдем к рассмотрению тренинговых групп, относимых, согласно классификации Годфруа, к поведенчески ориентированным.

Психодраматический подход

К "методам действия", методам имитационного моделирования поведения, активно используемым в тренингах, в первую очередь следует отнести ролевые игры и различные психодраматические техники (Д.Киппер, 1993; Г.Лейтц, 1994; П.Ф.Келлерман, 1998 и др.). Имитационное моделирование поведения – первоэлемент всяких ролевых игр в обучении, применяемых в русле различных теоретических ориентаций: и в психоаналитических школах Адлера и Юнга, и в психодинамическом подходе, и в личностно-ориентированной психотерапии К.Роджерса, и в гештальттерапии, и в направлениях бихевиористского характера. Между тем следует заметить, что в истории психологической мысли первенство в попытке объяснения механизмов воздействия ролевых игр и разработке стратегии и тактики их осмысленного применения принадлежит психодраматическому направлению, созданному более 70 лет назад Дж.Морено (J.L.Moreno, 1983).

В отличие от традиционных (прежде всего психоаналитических) подходов, согласно которым психологические проблемы имеют свои корни в интрапсихических процессах, и потому вос-

произведение реального контекста в психотерапии считается необязательным, концепция Морено опирается на иной постулат: психодинамическая и социокультурная подстройка к нежелательной естественной среде предполагает "применение поведенческого моделирования экзистенциальных реалий с помощью ролевых игр в кабинете терапевта" (Д.Киппер, 1993, с.29).

Ключевым понятием, сформулированным Дж.Морено, является **"спонтанность"**, которая не означает бесконтрольности и необдуманности, а предполагает способность движения в заданном направлении. Целью психодрамы является пробуждение спонтанности человека, которая находит выражение в акте творчества, то есть проявлении некой модели поведения в ситуации "здесь и теперь". Целительный, коррекционный, развивающий эффект психодрамы достигается за счет катарсиса – снятия напряжения и обучения ролевым играм, включающего обучение спонтанности и расширение имеющегося ролевого репертуара (иногда даже отказ от некоторых ролей). В рамках этой концепции нас особенно интересует вопрос о развитии самосознания человека. Морено описывал поведение и самосознание с точки зрения ролей. По его мнению, не роли рождаются из собственного Я, а собственное Я рождается из ролей. Морено опирался на внутреннюю (эндогенную) модель поведения, являющуюся неотъемлемой частью личности участника. "В этом случае структуры поведения могут повторять реакции другого лица, но при этом они полностью интернализованы и фактически характеризуют глубоко индивидуальное Я участника" (Д.Киппер, 1993, с.21).

В разрабатываемой в настоящее время теории ролевых игр и психодрамы Д.Киппера выделены пять основных принципов использования ролевых игр.

1. Ролевые игры основаны на конкретном описании.

Подразумевается, что пациенты представляют свои конфликты в неком сценическом действии, а не рассказывают о них. Конкретизация достигается также за счет того, что с помощью вспомогательных лиц (участников группы) и необходимых предметов, часто символических, моделируется фактор окружающей среды.

2. Разыгрываемое поведение должно быть аутентичным, т.е. воссозданное пациентом описание должно достоверно отражать психологическое состояние в момент развертывания ситуации.

3. Терапия посредством клинических ролевых игр использует выборочное усиление (фокусировку).

4. Ролевые игры помогают расширить познавательные возможности.

В отличие от реальной ситуации, где различные факторы сдерживают проявление открытых эмоциональных реакций и новых форм поведения, имитируемая ситуация является защищенной и безопасной для человека, что дает новый шанс психологической и социокультурной реинтеграции.

5. Ролевые игры включают последовательность взаимосвязанных разыгрываемых эпизодов.

Классический психодраматический сеанс состоит из трех стадий – разогрева, действия и взаимодействия с группой (обмен чувствами), или завершающей стадии. Обычно во время одного сеанса директор группы (у психодраматистов таково название ведущего группы) выбирает одного протагониста и путем последовательной смены сцен от достаточно нейтрального эпизода, используемого для разогрева, до кульминационной сцены, вскрывающей проблему и достигающей катарсиса, организует психотерапевтический процесс. Одной из важнейших задач завершающей стадии сеанса является увеличение в пациенте способности понимать себя, свое поведение, свое воздействие на окружающих. Это достигается в психодраме путем двух форм интерпретации – в первую очередь языком действий и вербализации.

Количество техник, применяемых в психодраме и ролевых играх, чрезвычайно велико, вероятно, более тысячи, тем не менее возможно выделить группу базовых техник, универсальных по возможности их приложения к психологическим или поведенческим проблемам. Киппер выделяет девять специальных базовых техник:

1. **Представление самого себя** (самопрезентация) – серия коротких ролевых действий, в которых протагонист изображает самого себя или кого-то очень важного для себя.

2. **Исполнение роли** – имитация поведения какого-то человека или акт принятия роли части тела, животного, неодушевленного предмета или даже роли представления или понятия, например, такого, как страх, смерть, неуверенность.

3. **Диалог** – изображение в ролевых играх взаимоотношений между реальными людьми, где каждый играет самого себя (например, в семейной психотерапии).

4. **Монолог** – проговаривание своих чувств и мыслей вслух, очень часто во время движения по кругу.

5. **Дублирование** – техника, при которой вспомогательное лицо играет дублирующую роль протагониста – одновременно с ним, пытаясь стать его “психологическим двойником”.

6. Реплики в сторону: в ситуации ролевой игры, в которой протагонист общается со вспомогательным лицом и говорит вслух, что он действительно думает, чувствует или собирается делать.

7. Обмен ролями – одно из самых важных и сильных психотерапевтических средств. В этой технике на короткое время два человека меняются местами – физически – так, что А становится Б и Б становится А. При этом каждый перенимает позу, манеры, душевное и психологическое состояние другого.

8. Техника пустого стула – метод, активно применяемый и в психодраме, и в гештальттерапии. Протагонист взаимодействует с воображаемым кем-то или чем-то, представленным одним или несколькими пустыми стульями, в форме монолога или чаще – обмена ролями.

9. Техника зеркала осуществляется вспомогательным лицом, исполняющим роль протагониста в течение короткого времени, а протагонист наблюдает за ним, удалившись из пространства действия.

Среди базовых выделяется, кроме того, общая группа техник: "шаг в будущее", "возврат во времени", "тест на спонтанность", "сновидение", "психодраматический шок" и "ролевые игры под гипнозом".

Предостерегая против чрезмерного увлечения техниками и превращения психотерапии в "психологическое трюкачество", Киппер подчеркивает, что суть использования ролевых игр – "всестороннее использование процедур имитации поведения на данном сеансе, а не спорадическое, случайное использование каких-то техник" (1993, с.207).

До недавнего времени психодрама не могла приобрести такой популярности в среде академической психологии, какой пользуются гуманистическая психология, психоанализ и современный бихевиоризм. Но, по-видимому, в области имитационного моделирования поведения откроются новые перспективы, поскольку уже сейчас ролевые игры активно применяются не только в "чистой" психотерапии, но и в тренинговых группах, ставящих задачу саморазвития и самосовершенствования. В этой области целью является развитие навыков руководства и эффективного лидерства, поведения в больших и малых группах, взаимодействия, разрешения конфликтов в группах, формирование адекватного самовосприятия и восприятия других. Особое значение приобретают психодраматические методы моделирования поведения в практической психологии, в работе по развитию самосознания.

Так, например, вследствие достаточно высокой ригидности некоторых людей чрезвычайно затруднен процесс осознавания ими неадекватности своего поведения, авторитаризма. Люди порой не замечают того, насколько их правила жизни и общения пронизаны условностями, лишены непосредственности и индивидуальности. Техники психодрамы позволяют продемонстрировать человеку его поведение как бы со стороны, причем эта демонстрация не имеет унижающего или оскорбляющего характера, но заставляет его многое открыть в себе, переосмыслить. Для этого очень полезны техники дублирования и зеркаливания.

Ригидность – неспособность корректировать программу деятельности в соответствии с требованиями ситуации, заторможенность мышления, ортодоксальность.

Телесно-ориентированный подход

В последние годы психотерапия, ориентированная на тело, завоевывает в нашей стране самое широкое признание со стороны практических психологов и психотерапевтов. При этом заслуженным вниманием пользуются не только телесные и дыхательные техники восточных учений (например, йога Патанджали), но и терапевтические концепции единства психики и тела европейских исследователей, среди которых необходимо прежде всего назвать имя Вильгельма Райха. По мнению Райха, невротические и психосоматические проблемы являются следствием застоя биологической, сексуальной по своей природе энергии, которую он назвал **оргонной**. Застой приводит к фиксации энергетических блоков на той или иной группе мышц, создавая в них напряжение, становящееся со временем хроническим. Так появляется "**мышечный панцирь**", который можно считать универсальным эквивалентом подавления эмоций. "Мышечный панцирь" становится основой формирования "**брони характера**", что создает благоприятную почву для развития невротического характера. По Райху, в "мышечном панцире" можно выделить семь основных защитных сегментов, образующих ряд из семи колец, которые в горизонтальной плоскости пересекают тело. Они располагаются **в области глаз, рта, шеи, груди, диафрагмы, поясницы и таза** (это вызывает устойчивые ассоциации с семью чакрами йоги).

Райхианская телесная терапия направлена прежде всего на восстановление свободного протекания оргонной энергии через

тело путем "распускания панциря" в каждом сегменте. Для достижения этой цели используются три основные техники:

1) **глубокое дыхание**, через которое скапливается энергия;

2) **мануальное воздействие** на хронические мышечные зажимы (массаж, давление, касания, поглаживание, разминание мышц);

3) **вербальный анализ** и откровенная **проработка** совместно с пациентом причин возникновения мышечных зажимов.

К числу телесно-ориентированных психотерапевтов следует отнести М.Фельденкрайза, считавшего, что любое эмоциональное состояние отпечатывается на матрицах нервно-мышечной системы и порождает в них хронические блоки, которые, в свою очередь, оказывают отрицательное влияние на психику. По его мнению, в результате возникновения этого порочного круга усиливается деформация образа Я, он становится аморфным и неструктурированным. Метод Фельденкрайза как раз и "является одним из подходов телесной терапии, который направлен на утверждение и структурирование образа Я, расширение самосознания, восприятия и развития собственных возможностей" (Э.А.Цветков, 1995, с.171).

В тренинге развития самосознания приемы телесной терапии используются достаточно активно ввиду их эффективности при снятии некоторых психосоматических симптомов, а также для преодоления физического и психического напряжения, создания ощущения раскрепощенности и свободы, что, в свою очередь, позволяет активизировать личностные ресурсы в отношении психологического роста и процесса самопознания.

Кроме того, исследования С.Джурарда, Л.Джонсона и др. Обнаружили высокую положительную корреляцию между удовлетворенностью телом и удовлетворенностью собой, а удовлетворенность собой является, по нашему мнению, психологическим механизмом поведенческой подструктуры самосознания.

Методы групповой работы в нейролингвистическом программировании (НЛП)

Групповая работа в нейролингвистическом программировании (НЛП) чаще всего используется для обучения эффективной коммуникации. Диапазон применения НЛП на Западе достаточно широк: психотерапия, образование, деятельность организа-

ций и т.д. Нас интересует прежде всего возможность использования групповых методов НЛП в целях развития самосознания. Поскольку положения нейролингвистического программирования недостаточно, на наш взгляд, освещены в отечественной литературе, остановимся на этом подходе подробнее.

Под нейролингвистическим программированием его авторы – Р.Бэндлер и Д.Гриндер – понимают **процесс моделирования внутреннего человеческого опыта и межличностной коммуникации путем выделения структуры процесса.** НЛП является синтезом успешных стратегий обучения и использует методы, применяемые лучшими психотерапевтами всех направлений. На это указывают сами Бэндлер и Гриндер, обсуждая свой метод структурированной регрессии (изменения личностной истории): "Действительно, нет различия между тем, что делаем мы и что делают гештальттерапевты, заставляя людей путешествовать в прошлое. Процесс разрешения в трансактном анализе тоже напоминает это" (1993, с.128).

Одним из главных отличий НЛП от других психологических направлений является отсутствие всякого интереса к содержанию процессов коммуникации, а вместо этого – изучение структуры процесса: всех последовательных шагов программы взаимодействия или внутреннего действия у наиболее эффективно коммуницирующих людей. Описание этой структуры необходимо делать, опираясь только на категории сенсорного опыта, в котором нейролингвистические программисты выделяют три основные модальности – визуальную, аудиальную и кинестетическую. "Очистка" и обострение собственных сенсорных каналов специалистом-психотерапевтом, работающим в области НЛП, является важнейшим условием адекватного понимания невербальных ответов на его вопросы со стороны клиентов. На том же условии основывается возможность эффективного использования методов НЛП во всех других сферах человеческой жизнедеятельности.

Кинестетическая модальность – совокупность таких каналов восприятия, переработки и воспроизведения информации, как вкус, обоняние, осязание, внутренние ощущения.

Наиболее содержательными показателями невербальных ответов в процессе коммуникации в НЛП считаются стереотипы глазодвигательных реакций, которые связаны с преобладанием определенной модальности в структуре внутреннего опыта человека. Так, например, движение глаз собеседника вверх – направо гово-

рит, по мнению Бэндлера и Гриндера, о визуальных воспоминаниях. Эти невербальные сигналы раскрывают для нас **репрезентативную, ведущую и референтную** системы собеседника. Под "ведущей системой" авторы НЛП имеют в виду систему, используемую для поиска определенной информации. "Репрезентативная система" – это то, что уже введено в сознание и обозначено определенными словами. "Референтная система" – это то, с помощью чего вы решаете, является ли известная вам информация истинной или ложной" (Гриндер Д., Бэндлер Р., 1993, с.28).

Определить эти системы позволяют также специфические предикаты, используемые в речи человека (например: "я **вижу** эту проблему так...", "перспективы для меня **ясны**", "вопрос **освещен** со всех сторон" и т.д.).

Изучение структуры субъективного опыта необходимо нейролингвистическим программистам для того, чтобы помочь человеку изменить свое поведение. Как считают Бэндлер и Гриндер, практически все психологические проблемы возникают у людей из-за субъективной невозможности вырваться из цепей привычных стереотипов поведения. У человека в любой ситуации должно иметься не менее трех возможностей выбора, иначе он становится рабом одной-единственной программы. "Если вы поняли порядок, из каких шагов состоит процесс, то вы можете поменять порядок шагов, изменить их содержание, ввести новый шаг или изъять один из существующих" (Гриндер Д., Бэндлер Р., 1993, с.68).

Одним из самых мощных средств, используемых для этой цели в НЛП, является **установка "якоря"**. Под этим термином Бэндлер и Гриндер имеют в виду введение дополнительного компонента в любую сенсорную систему человека, установление связи между некоторым определенным состоянием сознания человека и каким-либо действием психолога. Чаще всего для этого используется кинестетическая система. Психофизиологическим механизмом "якорения" служат павловские условные рефлексы. Например, в момент сильного радостного возбуждения клиента психолог дотрагивается до его левого плеча. Когда это прикосновение будет повторяться с тем же давлением в той же самой точке и у клиента не будет в этот момент более сильных конкурирующих состояний сознания, снова возникнет переживание радости. Введение в действие нужного "якоря" во время работы стереотипной (и вредной) программы человека "сбивает" эту программу и перестраивает ее.

Благодаря подобному перепрограммированию поведения у человека формируется широкий спектр возможностей, из кото-

5-6608

рых он делает наилучший выбор. Здесь необходимо отметить еще одну специфическую особенность НЛП: в этом направлении практической психологии безусловное предпочтение отдается подсознательному выбору вариантов поведения. Если психологи и психотерапевты других школ видят свою задачу в том, чтобы оказать помощь людям в осознании проблем, причин их возникновения и сознательном поиске путей их решения, то нейролингвистические программисты считают главным присоединиться к подсознанию клиента, минуя его сознание, коммуницировать именно с подсознанием, причем, как уже было сказано выше, попытаться изменить стратегию подсознания, не вникая в содержание проблем данного конкретного человека. Они основываются на убеждении, что "люди имеют ресурс, необходимый им для того, чтобы измениться, если им помочь в обеспечении доступа к этим ресурсам в соответствующем контексте" (Гриндер Д., Бэндлер Р., 1993, с.143).

Нейролингвистические программисты с пренебрежением относятся ко всем рефлексивным действиям, к осознанию себя и своих возможностей, но фактически, обучая психотерапевтов, клиентов, руководителей методам эффективной коммуникации, они строят путь к выбору подсознательных реакций и гибкости поведения через самоосознание внутренних состояний и стереотипов, через сознательную отработку определенных стратегий. Лишь впоследствии эти навыки становятся автоматическими и подсознательными, поднимаясь до уровня "неосознанной компетентности".

Таким образом, этот подход можно рассматривать также как некий новый, необычный способ развития самосознания.

Нейролингвистическое программирование является действенным инструментом, который можно эффективно использовать в образовании. Как отмечают Бэндлер и Гриндер, множество школьников не успевают именно потому, что имеет место несовпадение первичных репрезентативных систем у ученика и учителя. Если ни ученик, ни учитель не являются достаточно гибкими, чтобы приспособиться, обучения не происходит. Учитель, владеющий методами НЛП, оказывается обладателем широкого диапазона стратегий поведения, позволяющих ему проявить максимальную гибкость в процессах коммуникации с учениками. По нашему мнению, это указывает на высокий уровень развития профессионального самосознания, и прежде всего, в его поведенческом аспекте. Чтобы добиться успехов в педагогическом взаимодействии учителя с учениками, следует прислушаться к советам Бэндлера и Грин-

дера: “Если вы хотите принести им пользу, то, присоединившись к их модели, надо наложить на нее другую модель, чтобы расширить их возможность к обучению” (1993, с.40).

Вследствие четкости предлагаемых рекомендаций, их поразительной эффективности, сочетающейся с минимальными временными затратами, методы нейролингвистического программирования могут быть использованы практически в любой психотехнологии (на что, кстати, указывают сами Бэндлер и Гриндер). Особенно действенными, как показывает опыт, эти приемы и техники оказываются в групповой работе по развитию самосознания.

Вместе с тем нельзя не обратить внимания на реально существующую опасность некорректного и неэтичного использования методов НЛП в манипулятивных целях, поскольку очень распространенным приемом в этом направлении является введение участников группы в трансовое состояние сознания, в котором путем “якорения” возможно введение почти любых поведенческих программ. Поэтому работа в техниках НЛП оставляет на совести психотерапевта или психолога этичное применение этих техник. Впрочем, это замечание можно отнести ко многим наиболее эффективным техникам из других психологических направлений.

Вопросы и задания для самоконтроля

1. Охарактеризуйте варианты классификации тренинговых групп, предлагаемые К.Рудестамом и Ж.Годфруа. На какие критерии опираются указанные авторы в своих подходах к классификации групп? Какие недостатки присутствуют, на ваш взгляд, в описанных классификациях?
2. Что означает термин “гештальт”? Какие из мировых направлений психологии лежат в основе гештальттерапии?
3. “Задачей гештальттерапевта является помощь члену группы в выделении этой “фигуры” из “фона” с тем, чтобы неотреагированные чувства нашли свое выражение”. О какой “фигуре” и каком “фоне” идет речь в этой фразе?
4. Что означает словосочетание “неотреагированный гештальт”?
5. Какие понятия гештальттерапии раскрываются в следующих определениях:
   1) “....... – это генетическая и примитивная форма функционирования индивида, которая пассивно впитывает в себя все то, что получает из внешнего мира”;
   2) “....... связана с формированием отношения к самому себе как к постороннему объекту и содержит два типа процессов: субъект де-

лает самому себе то, что он хотел бы сделать другим; субъект делает себе самому то, что он хотел бы, чтобы сделали ему другие";

3) "....... – это действие иллюзии, содержащей в себе отказ от различий и иепохожести и характеризующейся отсутствием диффереицирования себя и других, иевозможиостью определить, где коичается Я человека и иачииается Я другого";

4) "....... проявляется в тендеиции переложить ответственность за процессы, происходящие внутри Я, иа окружающий мир". Каково общее иазвание всех четырех понятий?

6. Какие трн осиовные модели былн выдвннуты в групповой психоаналитически орнентированиой психотерапин?
7. Вставьте иужное слово в предложеине: "Довольио часто общий срок функционнрования таких психоаналитическнх групп достигает пяти .... прн встречах дважды в иеделю".
8. Назовите уровии группового процесса, выделяемые групп-аиалитиками.
9. Кто был основателем трансактиого аиализа? Какому направлеиию мнровой психологии особеиио близок траисактный анализ?
10. Объясните содержанне понятий "Взрослый", "Родитель", "Ребеиок", используемых в трансактиом аиализе.
11. Какое поиятие траисактиого аиализа раскрывается в следующем определении: ".......– серня скрытых траисакций с уловкой, приводящнх к обычно скрываемой, ио вполие определеииой развязке"?
12. Перечислите основиые типы терапевтического воздействия, примеияемые в группах трансактного аиализа.
13. Вставьте в предложение слово, обозиачающее важнейшее понятие психодрамы Дж.Морено: "Целью психодрамы является пробуждение .... человека, которая иаходит выражеиие в акте творчества, то есть проявлении иекой моделн поведения в ситуации "здесь и теперь".
14. Назовите пять основиых прииципов использования ролевых игр, иа которые опираются современиые психодраматисты.
15. Какие базовые психотехиики можио выделить в психодраме? Какая нз техиик описывается в следующем предложеиии: "......... – одио из самых важиых и сильиых психотерапевтических средств. В этой технике иа короткое время два человека меняются местамн – физически – так, что А стаиовится Б н Б становится А. При этом каждый переиимает позу, манеры, душевиое и психологическое состояние другого"?
16. Назовите стадии психодраматического процесса, реализуемые на каждой сесснн.
17. Вставьте нужиые слова в предложенне: "Райхианская телесная терапия иаправлеиа прежде всего на восстаиовлеиие свободиого протекаиия .... через тело путем "распускаиия ...." в каждом ....". Объясиите смысл добавлеиных вами понятий.
18. Назовите осиовные техиики телесиой психотерапии.

19. Дайте определение понятию "иейролингвистическое программирование". В чем состоит отличие НЛП от других психологических школ?
20. Объясинте смысл выражеиия иейролингвистических программистов "устаиовить "якорь". На каких психологических и физиологических механизмах базнруется этот прием?
21. Какие модальиости выделяются в сеисорном опыте человека? С помощью каких средств НЛП можио определить особенности репрезентативной, ведущей и референтной систем собеседиика?
22. Согласны ли вы с утвержденнем Бэндлера и Гриндера о том, что всегда "люди имеют ресурс, иеобходимый им для того, чтобы измеииться, если им помочь в обеспечеиии доступа к этим ресурсам в соответствующем контексте"? Объясинте почему.
23. Известио, что иейролннгвистические программисты преиебрегают процессами рефлексии и могут в принципе обходнться без зиаиия содержания проблем конкретного человека, предлагая четкий алгоритм шагов их решения. Почему же методы НЛП могут использоваться в целях развития самосозиания?
24. Как вы считаете, можно ли разделить все подходы к тренинговым группам по такому критерию, как степень маиипулятивиости? От чего, иа ваш взгляд, зависнт уровеиь директивиости или иедирективности ведения группы?

Глава 1.6. **Основные этапы развития группы в тренинге**

❒ *Общее представление о стадиях развития группы в тренинге*
❒ *Кризис в развитии тренинговой группы*
❒ *Стадии развития групп со спонтанной динамикой*
❒ *Стадии развития групп с управляемой динамикой*

Общее представление о стадиях развития группы в тренинге

Опыт работы с разными по составу, возрасту, полу, профессиональной направленности и служебному статусу группами показал наличие определенных закономерностей групповой динамики. Почти все группы, с которыми пришлось работать, проходили в своем развитии стадии, указанные еще Б.Тукманом (B.Tuckman, 1965): **зависимое и исследующее поведение – разрешение внутригрупповых конфликтов – сплоченность и эффективное решение проблем.**

Вместе с тем достаточно ярко обнаружилась и стадийность группового процесса, определенная по критерию динамики самосознания участников, которую предложил О.В.Немиринский (1993). Его подход является вполне приложимым к описанию стадий тренинга развития самосознания вследствие введения для анализа групповой динамики такого понятия, как **ведущий контекст самосознания**. Под контекстом самосознания имеются в виду представленные в форме оппозиции ("Я – Ты", "Мы – Они" и т.п.) рамки осмысления своего поведения. Для различных стадий групповой динамики можно выделить различный ведущий контекст индивидуальных изменений. На первой стадии ведущим контекстом осознания индивидуальных изменений является оппозиция **"Мы – Они"**. Это стадия идентификации с группой, с социально целым (с "Мы"). "Они" при этом относится к внегрупповому пространству. На второй стадии, стадии обретения ответственности, акцент смещается на оппозицию **"Я – Они"**, отражающую противопоставление себя другим членам группы ("Они" – другие члены группы). Третья стадия – стадия **"Я – Ты"-отношений**. Это период проживания способности к близости и любви. Четвертая стадия – стадия обращения к своей экзистенциальной уникальности. Ее ведущий контекст может быть определен как **"Я – Я"**. Таким образом, групповой процесс в тренинге предстает как путь к Я, путь участников к своему Я, и через него – к Я других людей.

Л.М.Митиной (1994) была предложена модель конструктивного изменения поведения, включающая стадии и процессы, происходящие на каждой стадии. Выделяются четыре стадии изменения поведения участника тренинга: подготовка, осознание, переоценка, действие. Модель объединяет основные процессы изменения: **мотивационные** (I стадия), **когнитивные** (II стадия), **аффективные** (III стадия), **поведенческие** (IV стадия).

Первая стадия – подготовка

Некоторыми ведущими тренингов иногда недооценивается такой важный фактор, как готовность участников к поведенческим изменениям. Между тем тренинговой группе для эффективной работы всегда необходим некоторый "разогрев", создание мотивации изменений. Иногда для "разогрева" группе достаточно нескольких часов, иногда этому требуется посвятить весь первый день занятий. Очевидно, это связано прежде всего со степенью внутренней готовности участников группы к непривычным и необычным способам работы и мотивированностью на процессы

развивающего взаимодействия, самораскрытия, изменения своего поведения. На этом этапе в зависимости от состояния и поведения группы ведущий применяет различные тактики:

1) если группа настроена доброжелательно, но напряженно, то его задача – помочь расслабиться, избавиться от напряжения, создать атмосферу открытости, доверия, психологической безопасности и "мажорного" настроения у участников, позволяющую обеспечить условия для позитивной мотивации на групповое взаимодействие;

2) если группа с самого начала настроена скептически или даже враждебно (что случается ввиду насильственного включения в группу по требованию администрации учреждения или предприятия), ведущий сознательно провоцирует выход этого недовольства, предлагая задания, трудные психологически и подчеркивающие отсутствие умений эффективной коммуникации и навыков нахождения нестандартных способов решения проблемы.

Во втором случае часто применяется деловая игра "Кораблекрушение" (ее известные аналоги – "Катастрофа в пустыне", "Посадка на Луне"). Игра состоит в следующем. Участники группы – уцелевшие после кораблекрушения пассажиры, оказавшиеся на небольшом плоту в океане с определенным набором предметов. Эти предметы необходимо проранжировать по степени значимости для спасения сначала индивидуально, потом в парах, а затем всей группой. Из наблюдения за работой участников хорошо видна степень сформированности умений организовывать дискуссию, планировать свою деятельность, идти на компромиссы, слушать друг друга, аргументированно доказывать свою точку зрения, владеть собой. Часто разворачивающиеся жаркие споры-баталии, когда никто не желает прислушаться к мнению других, наглядно демонстрируют самим участникам их некомпетентность в сфере общения и необходимость изменения своего поведения.

Для снятия напряжения на этой стадии используются психогимнастические игры с релаксационной направленностью, например, "Путаница": все берутся за руки, образуя цепочку; стоящий первым начинает двигаться под руками играющих, запутывая цепочку; ведущий, стоявший до этого спиной, должен распутать цепочку, не расцепляя руки участников.

Уже на этой стадии почти каждое упражнение сопровождается индивидуальной и групповой рефлексией, цель которой – в осмыслении процессов, способов и результатов индивидуальной и совместной деятельности.

Кризис в развитии тренинговой группы

Часто скептицизм и недовольство не исчезают, а даже нарастают на второй день работы ("Что мы тут теряем время?", "Кому бы рассказать, какой ерундой мы здесь занимаемся!" и пр.). Ведущему очень важно в этой ситуации сохранять терпение, исключить раздражительность и демонстрировать на собственном примере образец доброжелательности, открытости и искренности в общении. Практически все группы, которые нам довелось вести, успешно преодолевали период кризиса, что происходило обычно на третий день работы. Разумеется, этого нельзя сказать о каждом из участников группы. У кого-то выход из кризиса затягивался до самого конца тренинговых занятий. Некоторые, не сумев до конца погрузиться в процесс общегруппового развития, проявляли конформизм и скрывали свое непонимание и тревожность под маской псевдоискренности. Забегая вперед, можно сказать, что часто у этих участников группы осознание произошедшего на тренинге наступало только спустя некоторое время после окончания работы. В этом проявлялся отсроченный эффект тренинга, который, кстати, оказался характерен не только для этих конформистов, но и для участников, получивших для себя позитивный результат сразу. У последних иногда происходили еще более глубокое осознание и некий "аффективный удар", инсайт также спустя некоторое время.

Кризис группового развития вызывается, по-видимому, с одной стороны, недостаточно осознаваемым внутренним протестом против необходимости увидеть свой новый психологический портрет, пересмотреть свое самоотношение и свои поведенческие паттерны, т.е. противоречием между Я-действующим и Я-отраженным, а с другой стороны – вполне понятным страхом открыться перед другими участниками группы и ведущими (особенно отчетливо это проявляется тогда, когда приходится работать с членами одного коллектива, много лет знающими друг друга, но с привычной "фасадной" стороны).

Вторая стадия – осознание

Вместе с тем продолжение работы в группе вынуждает участников тренинга совершить шаги по преодолению периода кризиса. И тогда происходит переход на стадию осознания. На этой стадии основным процессом изменения является главным образом когнитивный. Как было указано выше, самосознание при переходе с более низкого уровня на более высокий характери-

зуется изменением рефлексивных процессов. Расширение, усложнение и углубление рефлексии связано с необходимостью своеобразного “раздвоения”, выхода за пределы непосредственного текущего процесса или состояния. А это в свою очередь обусловливается остановкой, прекращением хода процесса, что является основой первичного различения субъектом себя и осуществляемого им движения. Фиксация остановки в сознании определяет более высокий уровень рефлексии.

Уровень осознания существенно повышается благодаря наблюдению, противопоставлению, интерпретации возможных точек зрения, позиций, способов и приемов восприятия и поведения, обсуждаемых в малых группах. Благодаря увеличению информации участники группы начинают осознавать и оценивать альтернативы нежелательному поведению и рост собственных профессиональных и личностных возможностей в связи с отказом от нежелательного поведения. Критичность и скептицизм уступают место глубочайшему интересу, любопытству, стремлению понять слова ведущих и процессы, происходящие в группе и внутри самих участников. Рефлексия становится более глубокой и содержательной. Все чаще звучат шутки, смех, отношения становятся по-настоящему теплыми и сердечными. При выполнении упражнений возникает желание помочь друг другу, эмоционально поддержать. Активно применяются (разумеется, на игровых имитационных моделях) новые способы взаимодействия, поведения, решения проблем. На этой стадии с особенным вниманием изучаются и апробируются участниками способы самопознания, самоанализа, самоконтроля и саморегуляции.

На этой стадии чрезвычайно полезны упражнения, ориентированные на самораскрытие. Таковы, например, процедуры “Предмет рассказывает о хозяине”. Каждый из участников берет в руки любой принадлежащий ему предмет и от лица этого предмета рассказывает о своем обладателе (“Я – авторучка Марины, я у нее всего месяц, но за это время я узнала о ней...”). Другие “предметы” могут задать рассказчику любые вопросы о его хозяине. Такая форма самопредставления, когда человек говорит о самом себе в третьем лице, идентифицируясь с неодушевленным предметом, позволяет быть более раскованным и поделиться сокровенным, облегчает задачу самораскрытия.

Упражнение “Самоанализ”. Каждый участник получает лист бумаги и делит его на четыре части. Дается следующая инструкция: “Дай 10 ответов на вопрос: “Кто я такой?”. Сделай это

быстро, записывая свои ответы точно в той форме, в какой они сразу приходят в голову. Запиши их в первый столбик. Во второй столбик запиши ответы на тот же вопрос, но так, как, по твоему мнению, отозвались бы о тебе твои близкие (выбери кого-то конкретно). В третий столбик запиши ответы на тот же вопрос так, как, по твоему мнению, отозвался бы о тебе участник группы, сидящий слева от тебя.

Теперь сложи листок так, чтобы не были видны твои записи, и передай соседу слева. Получив листы, в оставшемся пустом столбике запиши 10 ответов на вопрос: "Кто такой – тот человек, который дал тебе этот лист?". После этого листы собираются ведущим и перемешиваются. Поочередно зачитываются вслух характеристики из последнего столбика, а группа должна определить, о ком идет речь (писавший молчит). Обсуждается, насколько группа согласна с данным портретом. Затем листы возвращаются участникам, и они сами сравнивают все четыре набора ответов, анализируют их сходство и различия.

В заключение дается домашнее задание: по окончании тренинга предложить своим близким дать 10 ваших определений и сравнить их с вашим предполагавшимся набором черт.

В качестве приема организации обратной связи можно применить упражнение "Кто ты?". Каждому участнику на спине крепится большой лист плотной бумаги. Каждый педагог должен написать каждому хотя бы один ответ на указанный вопрос. После этого обобщенные характеристики анализируются и обсуждаются в группе.

Третья стадия – переоценка

Третьей стадией развития группы является стадия переоценки. Она сопровождается увеличением использования не только когнитивных, но и аффективных и оценочных процессов изменения. У участников появляется тенденция к осмыслению влияния собственного нежелательного поведения на непосредственное социальное окружение (семью, коллег по работе) и к переоценке собственной личности. На этой стадии в процессе выполнения различных психологических техник, деловых игр, анализа и проигрывания реальных жизненных ситуаций участник группы все более ощущает собственную независимость и способность изменить свою жизнь в чем-то важном, принципиальном. Выбор и принятие решения действовать – основной результат этой стадии.

На этом этапе в группе активно используются техники гештальттерапии и психодрамы, а также телесной терапии и нейролингвистического программирования. Закономерным на стадии переоценки является обучение способам решения личных и профессиональных проблем и изменения отношений к событиям и людям. Для того чтобы изменить отношение к какой-либо негативной фрустрирующей ситуации, полезно применять известную в НЛП технику расщепления экрана. Как и в только что описанном приеме, вся работа осуществляется участниками группы во внутреннем плане. Ведущий, введя участников в релаксационное состояние, просит представить большой белый экран, разделенный вертикальной чертой. Слева на экран проецируется субъектом негативная фрустрирующая ситуация – нечеткая, чернобелая; справа – ситуация успеха, яркая, красочная, наполненная звуками и запахами. Постепенно левая (негативная) картинка уменьшается и блекнет, удаляется, а правая (позитивная) становится все более яркой и приближается. После двух-трехкратного выполнения этого упражнения участники группы с удивлением обнаруживают, что мысли о негативной ситуации больше не вызывают отрицательных чувств и она воспринимается ими гораздо спокойнее, чем прежде.

К этому времени в группе уже складываются теплые, дружеские отношения, рассказы о себе искренни и откровенны. Созданию обстановки взаимного доверия способствуют техники телесной терапии, например, упражнение "Маятник". Двое участников встают лицом друг к другу, третий стоит между ними, закрыв лицо и расслабившись. Первые двое, положив руки ему на плечи, начинают раскачивать его, постепенно увеличивая амплитуду колебаний. Этим приемом легко диагностировать степень доверия, которое испытывают участники группы друг к другу. Еще более показательным в этом плане является "доверяющее падение". Все участники по очереди встают на стол или подоконник и спиной падают на руки остальных участников группы. Иногда страх, что тебя не поймают, уронят, отсутствие доверия к своим коллегам буквально парализуют тело человека, и он не может пересилить себя и заставить упасть. Зато тем, кто упал и ощутил поддержку заботливых рук своих товарищей, это, по их отзывам, давало незабываемое ощущение радости и гордости, доверия к другим участникам. Сильное эмоциональное переживание этого упражнения вспоминается участниками группы еще очень долго, даже тогда, когда многие другие процедуры тренинга уже забылись.

Четвертая стадия – действие

Эта стадия, психологический смысл которой – закрепление в поведении и поддержание новых способов поведения, является завершающей. Участники группы апробируют новые способы поведения, опирающиеся на изменившуюся Я-концепцию. В группе они могут обсудить свои трудности, проблемы, получить открытое и доверительное сочувствие, понимание, помощь, поощрение за осуществление изменений в поведении.

Устойчивость (толерантность) к стимулам, провоцирующим нежелательное поведение, и поощрение самого себя за способность к позитивным изменениям в поведении – основной результат этой стадии.

Здесь применяются разнообразные творческие задания, рассчитанные на совместную деятельность участников. Успешное выполнение таких заданий в еще большей степени способствует сплочению группы и в то же время создает чувство собственной самореализации при осуществлении личного вклада в общую работу.

Стадии развития групп со спонтанной динамикой

Существуют и другие подходы к выделению этапов в процессе групповой работы. Так, Б.М.Мастеров (1995) предлагает различать тренинговые группы со спонтанной и управляемой динамикой, подразумевая разные уровни доминирования ведущего. В группах этих типов выделяемые стадии несколько отличаются. Кратко опишем эти стадии и начнем с групп со спонтанной динамикой.

1 этап: заключение первичного психологического контракта, знакомство, притирка участников, поиск тем общения, светское общение, рост эмоциональной напряженности.

2 этап: эмоциональное сплочение и агрессия на ведущего как первое проявление эмоциональной открытости, начало рефлексивных процессов.

3 этап: самораскрытие и рефлексия, обратные связи и социометрия.

4 этап: выход из ситуации "здесь и теперь", преодоление "оранжереи", социальная реабилитация, завершеине.

Стадии развития групп с управляемой динамикой

1 этап: заключение психологического контракта, вхождение в ситуацию “здесь и теперь”, сплочение и раскрепощение, первые обратные связи.

2 этап: рефлексия групповой ситуации “здесь и теперь”, заключение нового психологического контракта.

3 этап: личностные проекции, самопознание, углубление обратных связей, переход к свободному самораскрытию и обсуждению проблем.

4 этап: изменение контракта, усиление межличностной динамики в группе, социометрия.

5 этап: выход из “здесь и теперь”, социальная реабилитация, завершение группы.

При переходе от этапа к этапу, а также при “пробуксовках” в групповой динамике Б.М.Мастеров рекомендует организовывать рефлексию на процесс, обсуждая вопрос “Что происходит с нашей группой?” и отвечая на него словесной или поведенческой метафорой.

Вопросы и задания для самоконтроля

1. Какое понятие использовано О.В.Немирннскнм прн опнсанни стадий группового процесса?
2. Назовите н кратко охарактернзуйте этапы развития группы, предложенные Л.М.Митиной.
3. Верно или неверно:
   1) Крнзнсы в развитин группы являются свидетельством н условием группового развития.
   2) Конфлнктов в группе следует нзбегать во что бы то нн стало, так как онн разрушительны для группы.
   3) Конфликты между участниками тренинга при определенных условиях могут быть полезными для эффектнвной работы группы.
4. Как вы считаете, следует лн аналнзнровать в группе отрицательные эмоцнн, возникающне у участников по поводу некоторых упражненнй? Объясните почему.
5. Вставьте нужные слова в предложение: “Основной результат четвертой (последней) стадии группового процесса – …… стимулам, провоцнрующнм нежелательное поведенне, и ……. самого себя за способность к позитивным изменениям в поведеннн”.
6. Назовите стадии развития групп со спонтанной динамикой.
7. Назовите стаднн развития групп с управляемой динамикой.

Глава 1.7. **Ведущий тренинговой группы**

❐ *Основные роли ведущего группы*
❐ *Стили руководства группой*
❐ *Характеристика личности группового тренера*
❐ *Подготовка ведущих тренинговых групп*

Основные роли ведущего группы

Хотя и существуют психотерапевтические группы, не имеющие назначенного руководителя и выдвигающие лидера из своей среды, все же в большинстве тренинговых групп никак не обойтись без специально подготовленного ведущего. Именно он отвечает за результаты процессов, происходящих в тренинге, и именно он (обычно) получает деньги за выполнение профессиональных обязанностей психолога или психотерапевта. Совершенно очевидно, что роль поведения и личности ведущего тренинга, применяемых им методов, предлагаемых группе упражнений и психотехник очень велика.

По нашему мнению, именно личность психолога (а не уровень его профессиональной подготовки или подход, им проповедуемый) является важнейшим фактором, определяющим успешность или неуспешность тренинга. Многие авторы (А.Голдстейн, С.Кратохвил, М.Либерман, И.Ялом и др.) придавали большое значение исследованию функций, ролей, стилей поведения руководителей групп. Существует немалое количество мнений специалистов о ролях, играемых ведущим в группе. Наиболее популярны подходы И.Ялома и С.Кратохвила.

По Ялому (1970, 1975), психотерапевт может выступать в двух основных ролях:

1) **технического эксперта** (эта роль подразумевает комментарии ведущим процессов, происходящих в группе, поведенческих актов отдельных участников, а также рассуждения и информирование, помогающие группе двигаться в нужном направлении);
2) **эталонного участника** (считается, что в этом случае групповой психотерапевт добивается двух основных целей: демонстрации желательного и целесообразного образца поведения и усиления динамики социального научения через достижение группой независимости и сплоченности).

Согласно С.Кратохвилу (1978), можно выделить пять основных ролей ведущего группы:

1) **активный руководитель** (инструктор, учитель, режиссер, инициатор и опекун);

2) **аналитик** (чаще всего – психоаналитик, характеризующийся дистанцированием от участников группы и личностной нейтральностью);
3) **комментатор**;
4) **посредник** (эксперт, не берущий на себя ответственность за происходящее в группе, но периодически вмешивающийся в групповой процесс и направляющий его);
5) **член группы** (аутентичное лицо со своими индивидуальными особенностями и жизненными проблемами).

Среди других подходов к ролям и поведенческим характеристикам ведущих тренинговых групп можно выделить позицию Т.Высокиньска-Гонсер (1990), которая достаточно подробно анализирует двойственные критерии поведения группового психотерапевта, относящиеся в двум основным аспектам его деятельности: **директивность – недирективность, определенность – неопределенность высказываний**, а также **степень активности** (прагматические аспекты, проявляющиеся в вербальной активности); **анонимность – самораскрытие** и **выражение положительных или отрицательных отношений** (экспрессивные аспекты, связанные с его личностью).

На основе указанных двойственных характеристик Т.Высокиньска-Гонсер предлагает следующие роли ведущих групп: **технический эксперт, инициатор, дидактик, опекун, товарищ, поверенный.** В данной ролевой классификации отражена теоретическая концепция автора, согласно которой факторами преобразования личностных нарушений в группе являются **социальное научение** и **специфика отношений между терапевтом и участниками группы.**

Стили руководства группой

Вопрос о стилях руководства, осуществляемых ведущим в группе, тесно связан с ролями, в которых он (ведущий) выступает – с одной стороны, а с другой – с его личностными особенностями.

Согласно классической классификации стилей управления малой группой – **авторитарный, демократический, попустительский,** – руководство тренинговой группой можно рассматривать с точки зрения доминирования ведущего и жесткого или мягкого структурирования процесса. Как указывает Т.Высокиньска-Гонсер, "директивный психотерапевт контролирует (планирует) ход занятий, самостоятельно устанавливает нормы функ-

ционирования группы и приводит их в исполнение, дает советы и указания, осуществляет интерпретации. Недирективный психотерапевт предоставляет участникам группы свободу выбора тем и направлений дискуссии, не начинает действий и не ускоряет их, не навязывает исполнения норм – он использует главным образом технику отражения и кларификации" (1990, с.164).

Большинство психотерапевтов придерживаются мнения, что наиболее предпочтителен демократический стиль руководства; отношение к директивности, характеризующей авторитарный стиль, как правило, достаточно негативно. Однако исследования показывают, что в ряде случаев бывает необходима именно авторитарность: 1) когда задача группы жестко структурирована; 2) когда члены группы испытывают сильный стресс; 3) когда динамика группы настолько неясна для участников, что они не могут точно и полно осознать, что происходит (К.Рудестам, 1993).

Многие группы, особенно на начальном этапе, тяготеют к тому, чтобы их четко структурировали и чтобы ими жестко управляли. Это действительно бывает необходимо для преодоления начальной скованности и тревожности и ускорения запуска группового процесса. Вместе с тем опытный руководитель находит возможности постепенного "ослабления вожжей" и передачи функций управления самой группе.

Наименее продуктивный стиль руководства, как принято считать, – попустительский. Но это не означает, что он абсолютно неприемлем: в группах клиент-центрированной терапии роджерианского толка руководители могут демонстрировать полную внешнюю пассивность, психоаналитики также часто длительное время не вмешиваются в групповой процесс, ожидая спонтанного развития отношений в группе.

Следует заметить; что в то же время нельзя проводить прямых параллелей между стилями управления группой и конкретными тренинговыми школами. Гораздо теснее связь стиля руководства и личностных особенностей ведущего. Кроме того, изучение опыта квалифицированных ведущих обнаруживает их умение гибко варьировать стиль руководства в зависимости от конкретных ситуаций развития группы.

Характеристика личности группового тренера

Существуют точки зрения, согласно которым успех работы тренинговой группы определяется прежде всего системой приме-

няемых психотехник. Иными словами, превалирующая роль отводится психологическому и психотерапевтическому инструментарию, при этом личностные характеристики группового тренера считаются чем-то вторичным. Подобная позиция присуща теоретическим концепциям, рассматривающим групповой процесс как **воздействие** ведущего на группу в целом или на отдельных ее членов.

Гуманистическая позиция (которой придерживаемся и мы) состоит в том, что развивающий и оздоравливающий эффект возникает в тренинговой группе в результате создания атмосферы эмпатии, искренности, самораскрытия и особых теплых взаимоотношений между членами группы и ведущим. Невозможно насильно привести к счастью, невозможно осуществлять личностное развитие извне по отношению к личности. Следовательно, нужно, чтобы групповой ведущий обладал такими личностными характеристиками, которые позволили бы ему заботиться о создании максимально благоприятных **условий** развития самосознания участников группы, что и обеспечивает эффективность тренинговой работы.

Обобщая многочисленные исследования профессионально важных личностных черт групповых ведущих (А.Косевска, С.Кратохвил, М.Либерман, К.Роджерс, Славсон, И.Ялом и др.), можно выделить следующие личностные черты, желательные для руководителя тренинговой группы:

- концентрация на клиенте, желание и способность ему помочь;
- открытость к отличным от собственных взглядам и суждениям, гибкость и терпимость;
- эмпатичность, восприимчивость, способность создавать атмосферу эмоционального комфорта;
- аутентичность поведения, т.е. способность предъявлять группе подлинные эмоции и переживания;
- энтузиазм и оптимизм, вера в способности участников группы к изменению и развитию;
- уравновешенность, терпимость к фрустрации и неопределенности, высокий уровень саморегуляции;
- уверенность в себе, позитивное самоотношение, адекватная самооценка, осознание собственных конфликтных областей, потребностей, мотивов;
- богатое воображение, интуиция;
- высокий уровень интеллекта.

Известный специалист в области психокоррекционных групп К.Рудестам пишет о взаимосвязи личностных черт, теоретических установок и стилей управления: "Руководитель в группах роста и в терапевтических группах должен быть отчасти артистом, отчасти ученым, соединяющим чувства и интуицию с профессиональным знанием методов и концепций. С одной стороны, с развитием самосознания, ростом опыта и знаний о групповой и индивидуальной динамике возрастает надежность интуиции. Концептуальные рамки, метод осмысления руководителем наблюдаемых им элементов поведения могут служить ему основой для проверки чувств и надежности интуиции. С другой стороны, концептуальные рамки и методы, используемые без учета интуиции и чувств, могут вести к ригидному, негибкому стилю руководства. Эффективное руководство группой предполагает правильный выбор стиля руководства и широкий спектр творческих умений" (1993, с.50).

Подготовка ведущих тренинговых групп

Пробуждение и всплеск интереса населения России к практической психологии, проявившиеся особенно сильно в последнее десятилетие, естественным образом породили необходимость в квалифицированных кадрах психологов, способных оказывать людям реальную помощь. Академическое университетское образование, которое получали студенты-психологи до конца восьмидесятых годов, не могло удовлетворить запросам живой практики, нуждавшейся в специалистах, не только **знающих** психологическую теорию, но и **умеющих** применять ее для решения конкретных жизненных проблем. Необходимы были специалисты для индивидуальной и групповой практической психологической работы. Несмотря на повсеместное открытие краткосрочных курсов по подготовке практических психологов для школ и стремительное увеличение числа вузов, дающих высшее психологическое образование, эту проблему до сих пор нельзя считать решенной. На государственном уровне пока отсутствует единая система подготовки психологов для ведения тренинговых групп.

В настоящее время обучение ведущих тренинговых групп происходит в рамках негосударственных институтов и центров несистематически, без жесткого контроля и четко регламентированных требований к специалисту. Во многих случаях такая

"дикая" подготовка ведет к тому, что практический психологический инструментарий попадает в руки людей, не только не обладающих необходимой квалификацией, но и корыстных, аморальных, профессионально непригодных.

По нашему мнению, специальную подготовку групповых тренеров возможно осуществлять на вузовском этапе обучения. Такое обучение должно включать следующие шаги:

С первых дней обучения студенты параллельно с изучением теоретических курсов посещают занятия тренинга общения, цель которого – первичное знакомство с тренинговыми методами и сплочение группы. Одновременно решается задача самопознания, происходит изучение различных аспектов собственного поведения и собственной личности.

Получив подготовку по ряду базовых теоретических курсов (в число которых обязательно включаются социальная психология и основы психотерапии), студенты должны прослушать специальный учебный курс, описывающий психологические закономерности, условия и методы проведения групповых тренингов. При этом помимо традиционного информирования на лекционных занятиях и обсуждения сложных вопросов на семинарах используются такие формы работы, как демонстрация эффективных психотехник и отработка их на практикумах, просмотр и анализ видеозаписей тренингов ведущих специалистов, наблюдение "за кругом", изучение литературы.

Следующим этапом подготовки должно стать участие в качестве клиентов в психологических тренингах различной направленности и различных теоретических школ с целью изучения методик и техник, применяемых специалистами. Результатом этого этапа должен стать осознанный выбор той психологической школы тренинга, в которой студент намерен специализироваться.

Продолжается клиентская практика студента в группах выбранного направления с параллельным углубленным изучением теоретических вопросов работы в рамках данной тренинговой школы.

На этом этапе начинается работа студента в качестве ведущего группы. Совершенно очевидно, что руководство первыми группами должно осуществляться с использованием супервизорства; при этом следует соблюдать следующую после-

Супервизорство (наставничество) в психоанализе – корректирующая консультация обучающегося стажера опытным специалистом.

довательность форм работы под наблюдением супервизора: сначала ведение группы с котренером-супервизором, затем самостоятельная работа при пассивном супервизоре. По завершении каждого тренингового занятия должно происходить подробное обсуждение способов решения тренером возникавших групповых задач, тактики его поведения, умений действовать в уникальных ситуациях групповой работы. (Вообще говоря, начинающему ведущему полезно вести группы с котренером – не только с опытным специалистом, но даже и с таким же начинающим, как он сам: в последнем случае ведущие становятся супервизорами друг для друга. Кроме того, ведение группы вдвоем позволяет уменьшить психологическую нагрузку каждого, избежать незамеченных ошибок, создать многомерность отношений в сфере "ведущий – группа". Хорошо, когда ведущие разнополы и выполняют различные функции в группе, скажем, один поддерживает темп групповой динамики постановкой интеллектуальных задач, а другой обеспечивает благоприятный эмоциональный фон происходящего.)

> **Балинтовские группы** (по имени основателя – М.Балинта) – группы, объединяющие терапевтов с целью проработки в кругу коллег своих чувств к пациентам.

Наконец выпускники становятся полноправными членами профессионального психологического сообщества и могут вести тренинговые группы сами. Однако профессиональному развитию ведущих может способствовать их участие в балинтовских группах. А.А.Александров замечает: "Использование принципа работы балинтовских групп в области групповой психотерапии значительно расширяет традиционные представления об этой форме подготовки и совершенствования психотерапевтов за счет дополнения традиционного балинтовского подхода наиболее существенными составляющими современных тренинговых программ – в зависимости от групповой ситуации наблюдать или находиться под наблюдением других психотерапевтов; в силу включенности в групповую динамику приобретать достаточно интенсивный личностный опыт; в отдельные моменты достигать более глубокого самопонимания" (1997, с.46).

Вопросы и задания для самоконтроля

1. Раскройте содержание ролей, которые играет ведущий группы, согласно подходу И.Ялома.

2. Какие пять основных ролей группового ведущего можно выделить (по С.Кратохвилу)?
3. Вставьте нужные прилагательные в приведенную ниже цитату из Т.Высокиньска-Гоисер: "........... психотерапевт контролирует (планирует) ход занятий, самостоятельно устанавливает нормы функционирования группы и приводит их в исполнение, дает советы и указания, осуществляет интерпретации. .... психотерапевт предоставляет участникам группы свободу выбора тем и направлений дискуссии, не начинает действий и не ускоряет их, не навязывает исполнения норм – он использует главным образом технику отражения и кларификации".
4. Согласны ли вы с утверждением, что ведущий тренинговой группы ни при каких обстоятельствах не имеет права быть авторитарным? Докажите свою точку зрения.
5. Верно или неверно:
   1) Попустительский стиль руководства является самым непродуктивным и потому совершенно неприемлем для ведущего группы.
   2) Нельзя проводить прямых параллелей между стилями управления группой и конкретными тренинговыми школами: гораздо теснее связь стиля руководства и личностных особенностей ведущего.
   3) В тренинге могут возникнуть ситуации, когда ведущему приходится отказаться на какой-то период от демократического стиля руководства группой.
6. С каким из двух утверждений вы согласны:
   1) Успех работы тренинговой группы определяется прежде всего системой применяемых психотехник.
   2) Развивающий и оздоравливающий эффект возникает в тренинговой группе в результате создания атмосферы эмпатии, искренности, самораскрытия, что определяется в первую очередь личностными особенностями ведущего.

   Подумайте, правомерно ли выделять только один фактор, влияющий на эффективность тренинга.
7. В чем состоит важнейшее положение гуманистического подхода к тренингу?
8. Выделите из списка качеств, необходимых ведущему группы, три самых важных. Обоснуйте свою точку зрения. Проранжируйте оставшиеся качества по степени значимости.
9. Опишите поэтапную модель подготовки специалистов в области групповой психологической работы.
10. Какое понятие раскрывается в следующем определении: "....... – корректирующая консультация обучающегося стажера опытным специалистом"?

Часть II
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМОСОЗНАНИЯ ПЕДАГОГА
ОЧЕРК АВТОРСКОГО ОПЫТА

Глава 2.1. **Условия развития профессионального педагогического самосознания в тренинге**

❒ *Переход самосознания на более высокий уровень как условие профессионального развития*
❒ *Развитие самосознания как цель тренинга*
❒ *Организационные аспекты комплектования групп и проведения занятий*
❒ *Содержательные аспекты тренинговой программы развития профессионального самосознания*

Переход самосознания на более высокий уровень как условие профессионального развития

Одной из важнейших целей практически любого психологического тренинга является развитие самосознания его участников – об этом уже говорилось выше. При этом речь должна идти не только о самосознании в широком смысле как неком личностном образовании, но и о самосознании в приложении к конкретной профессиональной деятельности, которой занимаются участники группы. Это особенно важно, когда тренинг проводится с коллективом сотрудников одного предприятия или организации и преследует цели, порождаемые проблемами совместной профессиональной деятельности. В основе организации тренинговой работы по развитию самосознания лежат некоторые теоретические положения. Разберем их на примере изучения профессионального педагогического труда.

В предложенной Л.М.Митиной (1994) модели профессионального развития учителя движущей силой является **процесс саморазвития**, понимаемого как *внутренняя активность учителя по качественному преобразованию себя самого, самоизменению.* Переживание противоречия **отраженного Я** и **Я-действующего**

побуждает учителя к поиску новых возможностей самоосуществления, к осознанию тех характеристик собственной личности, деятельности, общения, развитие которых будет способствовать разрешению этого противоречия. "Вектором" профессионального развития учителя становится **творческое Я**, под которым в отличие от **эмпирического Я** повседневного самосознания понимается тот высший потенциал возможностей, который в перспективе может раскрыть человек.

Иначе говоря, фундаментальным психологическим условием творческой реализации педагогом его собственных профессиональных целей и ценностей является переход на более высокий уровень развития профессионального самосознания: противоречивое единство Я-отраженного, Я-действующего и Я-творческого задает и направляет безграничный путь педагогического самосовершенствования.

А каковы же психологические условия развития самого профессионального самосознания педагога? Мы придерживаемся мнения, что развитие самосознания неразрывно связано с преодолением трудностей, возникающих перед педагогом в его работе.

Употребляя вместо термина **"трудности"** термин **"затруднения"**, А.К.Маркова определяет их как *"субъективно воспринимаемые человеком состояния остановки или перерыва в деятельности, столкновения с преградой или помехой, невозможности перехода к следующему звену деятельности"* (1993, С.80). Главные затруднения учителя, по мнению А.К.Марковой, связаны: 1) с отсутствием у него адекватных средств педагогической деятельности или общения; 2) с неиспользованием имеющихся у него средств.

Специфическими трудностями учителя являются "проблемы понимания и взаимодействия не просто с другим человеком, а с развивающимся человеком, а также необходимость перестраивания типа педагогического мышления в условиях быстрых социальных изменений" (Там же, С.81).

Очень важными являются часто встречающиеся трудности педагога в самоконтроле и самокоррекции своего труда, которые выражаются в следующем: недостаточная полнота и системность психологических знаний, недостаточная рефлексия и низкая критичность по отношению к себе, когда учитель не видит в самом себе причин, мешающих ему понять ученика или влиять на него, не умеет связать пробелы в обучении и воспитании учащихся с недостатками своей собственной работы.

Если трудности преодолеваются **неконструктивным путем**, задействущим только механизм психологической защиты, то в еще

большей степени фиксируются ригидные установки и ценностные ориентации относительно своей личности, своей педагогической деятельности и общения. Напротив, **конструктивное преодоление** трудностей стимулирует гибкое изменение устаревших представлений о себе и своем труде и обеспечивает переход на более высокий уровень профессионального самосознания педагога.

Можно предположить, что сказанное выше об условиях профессионального развития учителя и развития его самосознания во многом может быть отнесено и к другим профессиональным группам, работающим в сфере "человек – человек". Здесь мы также сталкиваемся с необходимостью целенаправленного и систематического развития самосознания, перехода его на более высокий уровень, что является базовым условием профессионального развития человека.

Развитие самосознания как цель тренинга

Обратившись к проблеме конкретных и эффективных методов, позволяющих стимулировать расширение и рост самосознания, и ознакомившись с имеющимся в нашей стране и за рубежом опытом, мы пришли к предположению о том, что одной из наиболее удобных, конструктивных, быстро действующих форм психологической работы со специалистами, чья деятельность связана с активным общением, является специально организованный тренинг развития профессионального самосознания, включающий помимо специальных психотерапевтических и психокоррекционных техник деловые и организационно-управленческие игры, дискуссионные методы группового принятия решений и т.д.

Поскольку большинство существующих видов тренингов направлено на снятие ограничений и преодоление трудностей, мешающих оптимальному развитию тех или иных сторон личности и ее эффективной жизнедеятельности, раскрытие внутренних потенциалов человека и расширение его самосознания, то именно тренинг позволяет реализовать все необходимые психологические условия развития профессионального и личностного самосознания участников.

Теоретические положения, изложенные выше, легли в основу разработанной нами специальной тренинговой программы, целью которой являлось развитие профессионального самосознания (50 часов). В качестве базовых тренинговых методик были использованы техники и приемы, применяемые в различных психологических и психотерапевтических школах – в гештальт-терапии, пси-

ходраме, нейролингвистическом программировании, трансактном анализе и групп-анализе, телесно-ориентированной терапии и арт-тера-пии. Кроме того, применялся ряд авторских методик.

Следует оговориться, что использование техник разных психологических школ, имеющих кардинально различающиеся, а порой и противоречащие друг другу теоретические основания, диктовалось не желанием демонстрировать яркую компиляцию приемов, рассчитанных на дешевый эффект, но не связанных единой целью, а стремлением обогатить программу наиболее действенными практическими методиками, имеющими собственную психокоррекционную ценность вне зависимости от теоретического контекста создавших их школ. Эти техники использовались и (при необходимости) интерпретировались в рамках описанного выше подхода к пониманию профессионального самосознания.

Основной задачей разработанного тренинга являлось *развитие всех подструктур профессионального самосознания – когнитивной (уточнение, конкретизация и расширение системы знаний о себе, своего Я-образа как личности и профессионала), аффективной (выработка позитивного самоотношения, адекватное оценивание своих возможностей и потенциалов) и поведенческой (закрепление собственной Я-концепции в конкретных ситуациях взаимодействия и общения, отработка навыков эффективной саморегуляции).*

Я-концепция – динамическая система представлений человека о самом себе, результирующая процесса самосознания, включающая три структурных элемента: когнитивный – Я-образ, аффективный – самооценка, поведенческий – проявление двух первых в поведении.

Организационные аспекты комплектования групп и проведения занятий

Важный момент, на который следует обратить внимание, – это формирование тренинговых групп. Здесь возможны два подхода: организация "сборных" групп, в которых участвуют специалисты из разных учреждений и организаций (лица, обратившиеся за психологической или психотерапевтической помощью и не знакомые друг с другом), или набор участников из одного коллектива, например, из одной школы. Как показывает опыт работы с группами обоих видов, второй вариант предпо-

чтительнее в плане устойчивости результатов тренинга, повышения эффективности последующей совместной работы участников и внедрения инновационных технологий. Ведь если человек, участвовавший в тренинге только как один представитель от организации, искренне стремится реализовать свой раскрывшийся потенциал, а изменения, происшедшие в нем, не согласуются с нормами, ценностями и ролевыми ожиданиями, присущими его "родному" профессиональному коллективу, то осуществлять профессиональное саморазвитие в таких условиях ему будет чрезвычайно трудно.

Напротив, если целая группа сотрудников одного учреждения участвовала в психологическом тренинге, то она уже может стать в своем коллективе своеобразным ядром, инициирующим нововведения, ориентированным на работу в гуманистической парадигме, способным кардинально изменить обстановку в организации. Поэтому мы стремились организовывать тренинги именно со сложившимися профессиональными коллективами (или хотя бы их частью). По нашему мнению, целесообразно начинать проведение тренингов с группами административных работников, руководителей высших звеньев в организации и директоров (президентов фирм). Одной из целей является создание мотивации руководителей на принятие новой формы психологической работы с сотрудниками их организаций.

Сами занятия лучше всего проводить в специально подготовленных помещениях, но ни в коем случае не на месте работы участников группы. Для проведения тренинга очень подходят санатории, пансионаты, находящиеся за пределами города. Если тренинг длится 5-6 и более дней, участники могут не только жить и питаться в этих санаториях, но и отдыхать, заниматься спортом и т.д. Вообще во время тренинга-марафона не рекомендуется уходить ночевать домой (а в случае загородного санатория такой соблазн у участников группы значительно уменьшается). Такая рекомендация связана с тем, что уход домой – "выпадение" из контекста и атмосферы тренинга – может затормозить групповую динамику, а иногда и принести серьезный вред, особенно если участники, нарушая принцип конфиденциальности, рассказывают о происходящем на занятии своим домашним и наталкиваются на непонимание или откровенные насмешки. Желательно в дни проведения тренинга снизить уровень контактов с "внешним миром" до минимума (даже избегать телефонных звонков на работу или домой) – это позволяет добиться более глубокого погружения в необычную "тренинговую реальность".

Помещение для занятий должно быть в достаточной степени звукоизолированным и располагаться в месте, обеспечивающем отсутствие случайного постороннего вмешательства и помех работе. Поскольку занятия могут длиться 10-12 часов, следует позаботиться о том, чтобы помещение было просторным и периодически проветривалось. Помимо удобных и легких кресел для участников, стоящих в кругу, в помещении для тренингов необходимо иметь планшет с большими листами бумаги, на которых ведущий может что-то записывать или зарисовывать фломастерами, видеомагнитофон и телевизор. Хорошо, если помещение настолько просторно, что круг участников занимает только его половину, а во второй половине на полу лежат маты или ковровые покрытия (это удобно для проведения медитаций и ряда упражнений телесной терапии).

Перерывы в работе делаются в среднем через полтора часа на 10 минут. Возможен двухчасовой обеденный перерыв.

Содержательные аспекты тренинговой программы развития профессионального самосознания

Детальное изложение всех процедурных моментов психологического тренинга развития профессионального самосознания не представляется возможным вследствие, во-первых, недостатка места и, во-вторых, отсутствия однозначного алгоритма и широкого варьирования сценарного плана этой работы. Для каждой группы готовится своя программа, содержательные и формальные аспекты которой зависят от целого ряда факторов: ситуации в стране, конкретных событий, произошедших в последнее время в данном городе и в данном учреждении, личностных особенностей участников группы, их социального статуса, профессиональной принадлежности, заявленных жизненных проблем, уровня общей психологической культуры, возраста и т.д. Наполнение программы конкретными психотехниками и упражнениями меняется с учетом перечисленных факторов, а также особенностей групповой динамики в данной группе.

Вместе с тем, разумеется, тренинг развития профессионального самосознания имеет достаточно устойчивую обобщенную структуру, включающую обязательные содержательные блоки и процедурные моменты.

Тренинговая программа состояла из **трех** взаимосвязанных тематических блоков (см. рисунок 6).



Рис.6. Основные блоки тренинговой программы

Первый блок посвящен *осознанию участниками некоторых своих личностных особенностей и оптимизации отношения к себе, к своей личности.* Он содержит упражнения, ориентированные на то, чтобы сфокусировать внимание участников тренинга на собственной личности, на своих переживаниях, мыслях, привычных способах поведения, на своих представлениях о самом себе. На этом этапе ведущий ставит перед собой задачу создать в тре-

нинге такие условия и такие ситуации, которые могли бы обеспечить каждому человеку возможность наиболее ярко, отчетливо увидеть себя и в зеркале собственных представлений и самооценок, и в зеркале мнений других людей – участников группы, оценить свои личные качества, прислушаться к своим переживаниям. Этому в огромной степени способствует необходимость постоянной вербализованной рефлексии своих мыслей и переживаний, которая тут же обогащается процессами обратной связи от других участников группы. Уже в этот период начинают разрушаться привычные стереотипы неадекватного самовосприятия, ставятся под сомнение укоренившиеся системы оценок и самооценок, открываются неожиданные стороны человеческого Я. "Возбуждение и подъем (или скованность и подавленность), характерные для человека в учебной ролевой игре, связаны прежде всего с претворением своего Я в иную социальную форму, нарушением привычной самотождественности (личной определенности), необходимостью проявить активное воображение в конструировании нового варианта своей личности, подкрепив его открытыми для наблюдения действиями" (Ю.Н.Емельянов, 1985, с.26).

Второй блок направлен на *осознание участниками себя в системе профессионального и личностного общения и оптимизацию межличностных отношений с коллегами, администрацией и членами семьи*. Особое внимание уделяется развитию психологических возможностей личности, ее социально-перцептивных и коммуникативных способностей, осознанию привычных способов общения, анализу ошибок в межличностном взаимодействии. Большое значение в этом блоке придается системе приемов невербальной коммуникации, тренингу сензитивности, отработке навыков оптимального общения. Участники группы знакомятся с приемами налаживания делового взаимодействия и общения с коллегами на работе, с администрацией, с деловыми партнерами. Этим целям служит использование большого количества невербальных техник, а также ролевых и организационно-деятельностных игр. Участники группы знакомятся со способами психологической "пристройки" к партнеру по общению и методиками эффективного использования метамодели в языках общения, применяемыми в нейролингвистическом программировании. Очень способствуют развитию аффективной подструктуры самосознания техники телесной и арт-терапии.

Третий блок ориентирован на *осознание участниками себя в системе профессиональной деятельности и оптимизацию отношений*

к этой системе. На этом этапе основной упор делается на закрепление новых поведенческих паттернов, отработку умений самоанализа профессиональной деятельности, а также способы высвобождения своего творческого потенциала. Участникам тренинга даются задания, например, "снять" фильм или поставить "немой" спектакль, а иногда им предлагается "написать" роман или поставить балет. Выполнение подобного рода заданий является не только действенным средством сплочения группы и реализации творческих возможностей каждого участника, но и своего рода диагностическим приемом, позволяющим судить о происшедших изменениях в поведении участников, о том, насколько им удалось снять маску ментора-педагога и раскрыть свое творческое Я.

Во всех блоках участники тренинга знакомятся с короткими и эффективными способами снятия внутреннего напряжения, приемами саморегуляции (релаксационные и медитативные техники, аутотренинг и т.п.).

Вопросы и задания для самоконтроля

1. Какой процесс считается условием профессионального развития?
2. Каковы психологические условия развития профессионального самосознания?
3. Какое понятие раскрывается в следующем определении: "....... – субъективно воспринимаемые человеком состояния остановки или перерыва в деятельности, столкновения с преградой или помехой, невозможности перехода к следующему звену деятельности".
4. Охарактеризуйте развитие самосознания как цель психологического тренинга. В чем состоит основная задача тренинга развития самосознания?
5. Опишите наиболее подходящие внешние условия для проведения психологического тренинга.
6. Объясните, почему желательно ограничить контакты участников группы с "внешним" (по отношению к "тренинговой реальности") миром.
7. В чем состоит отличие в результативности работы "сборных" групп и групп, сформированных из членов одного профессионального коллектива?
8. Как вы думаете, возможно ли описание и точное транслирование "жесткого" сценария тренинга развития профессионального самосознания? Докажите свою точку зрения.
9. Какие блоки можно выделить в содержании тренинга развития самосознания? В чем состоят важнейшие задачи каждого блока?

Глава 2.2. **Психологические и методические аспекты применения видеосъемки в тренинге**

- *Этические проблемы видеосъемки в тренинге*
- *Методические аспекты видеосъемки*
- *Видеосъемка на тренинге и развитие самосознания*

Этические проблемы видеосъемки в тренинге

Как доказали имеющиеся исследования (Х.Миккин, 1986; Ю.П.Тимофеев, 1991 и др.), применение видеосъемки значительно повышает результативность групповой работы. Поэтому особое значение в психологическом тренинге развития самосознания придавалось использованию видеотехники: часть упражнений целиком, а некоторые – частично снимались на видеокамеру. Следует оговориться, что в нескольких проведенных нами тренинговых группах видеотехника не использовалась. Это, как показало исследование, несколько снизило эффективность тренинговой работы.

Особо важно подчеркнуть этический момент, связанный с видеосъемкой на тренинге. С самого начала работы необходимо получить **согласие от всех** участников группы на использование видеокамеры. В процессе психокоррекционной работы, особенно индивидуальной, при первой же просьбе участника группы съемку нужно прекратить.

Обратим внимание на некоторые наиболее важные психологические особенности применения видеосъемки в процессе тренингов. Прежде всего, как мы считаем, нет необходимости снимать абсолютно все происходящее во время занятий: во-первых, постоянное нахождение "под прицелом" видеокамеры вызывает у участников излишнюю напряженность и тревожность, особенно на первых этапах групповой динамики, а во-вторых, наличие оператора, не являющегося "включенным" в группу и вынужденного все время быть только пассивным наблюдателем происходящих процессов, создает дополнительные трудности объединения всех участников группы в единую команду. Исключение составляют случаи, когда ведущему необходимо иметь полный фильм о работе группы для последующего анализа процесса психокоррекции (например, в ситуации возможности прове-

дения нескольких тренингов с одной группой). В остальных случаях представляется оптимальным следующий вариант: двое ведущих группы поочередно снимают на видеокамеру те моменты, которые особенно важны для анализа. Совмещение деятельности ведущего с достаточно эпизодической работой оператором в значительной мере снимает страх перед камерой у участников.

Методические аспекты видеосъемки

В тренинге можно записывать на видеокамеру такие эпизоды занятий, как, например, для менеджеров – организационно-деятельностная игра "Встреча с партнером", для учителей и администрации школ – "Разговор с директором" (вариант "Директор на приеме в департаменте образования"), невербальная игра "Передача информации" и некоторые общегрупповые упражнения, носящие творческий или дискуссионно-деловой характер. Очень информативны для самоанализа видеозаписи "мини-уроков", даваемых учителями во время тренинговых занятий. Глубокие психотерапевтические приемы – например, психодраматические упражнения или индивидуальные (на группе) психокоррекционные техники НЛП и гештальттерапии – снимались реже в силу определенного отрицательного влияния (в ряде случаев) видеосъемки на степень открытости, искренности и спонтанности участников группы.

Одними из наиболее важных психологических умений, способствующих расширению самопознания, в тренинге являются самонаблюдение, самоанализ и умение слышать других людей. Видеозапись оказалась чрезвычайно эффективным инструментом для тренировки этих умений. После окончания съемки какого-либо упражнения видеозапись просматривалась группой и проводился анализ происходящего. Этот процесс организовывался в различных формах:

1) просмотр с детальными комментариями ведущего и его ответами на вопросы педагогов, участвовавших в съемках;

2) просмотр с обсуждением всей группой при участии и резюмировании ведущего;

3) просмотр с обсуждением всей группой без вмешательства ведущего;

4) просмотр с комментариями и анализом только участников группы, снятых в этом упражнении;

5) просмотр без вербализованного общего анализа (внутренний самоанализ).

Формы анализа видеозаписей менялись в зависимости от особенностей групповой динамики: на соответствующих этапах развития группы последовательно использовались указанные выше формы. Легко заметить, что ведущий группы на каждом новом этапе работы с использованием видеозаписи все в большей степени передает функции комментатора и аналитика самим участникам группы. Такой методический прием позволял отразить общий принципиальный подход к изменению стиля руководства группой: от директивно-организационного стиля к максимально возможному отказу от управления группой и передаче самой группе функций организации.

Видеосъемка на тренинге и развитие самосознания

Применение видеозаписи поведения человека во время тренинговых занятий в сочетании с обучением специальным приемам самонаблюдения и самоанализа дает ему уникальный опыт взгляда на себя "со стороны". Для большинства участников наших тренингов такой опыт оказался первым и имел чрезвычайно важный эффект. Как показал эксперимент, более половины участников групп считают, что их внешность на экране сильно отличается от их собственных представлений о своей внешности. Многие с трудом узнавали собственный голос, услышанный в записи. У подавляющего большинства свой голос вызывал недовольство: участникам не нравились тембр, громкость, интонации, "командирская" или, напротив, излишне робкая манера говорения. Этот факт порождал желание изменить, скорректировать недостатки голоса. Если вспомнить о том значении, которое имеет речь в профессиональной деятельности менеджера любого уровня или учителя, то становится понятным важность получения участниками объективной информации о звучании своей речи.

Самонаблюдение как внутренний рефлексивный процесс и наблюдение за собой на экране телевизора помогают участнику группы более объективно относиться к тому, что он говорит и делает, эволюционируя от позиции испытуемого к позиции экспериментатора, изучающего адекватность собственного поведения.

7-6608

В процессе тренинговых занятий с использованием видеотехники происходила не только коррекция представлений о своем "физическом Я", но изменялись представления о "социальном Я" участников, индивидуальных особенностях поведения, о характере реагирования на те или иные, особенно нестандартные, ситуации, что в конечном счете приводило к повышению уровня профессионального самосознания.

Вопросы и задания для самоконтроля

1. Правомерио ли осуществлять видеосъемку иа треиинге, если только одии из участииков группы против этого?
2. Назовите важиейшие психологические особеииостн примеиеиия видеосъемки во время психологического треиинга.
3. Какое слово – "сиимает" или "повышает" – иужио вставить в следующее высказывание: "Совмещеиие деятельиости ведущего с достаточио эпизодической работой оператором в зиачительиой мере .... страх перед камерой у участников".
4. Какие умеиия можио формировать у участников группы в результате аиализа видеозаписей отдельиых эпизодов треиинга?
5. Назовите формы анализа видеозаписей и порядок их использоваиия в психологическом треииинге развития самосозиания.
6. Существует ли соответствие между формами аиализа видеозаписей и измеиением стиля руководства треиинговой группой? Если да, то в чем оио состоит?
7. Объясиите психологический механизм воздействия просмотра и аиализа видеозаписей иа участников тренинга.
8. Верио или иеверио:
   1) Участники групп обычио утверждают, что их виешиость иа экраие сильио отличается от их собствеииых представлеиий о своей виешиости.
   2) Участники групп в большиистве случаев легко узиают свой голос, услышаииый в записи, ои им иравится, и у иих ие возникает желания его корректировать.
   3) Участиики групп практически иикогда ие узиают свой голос в записи.
9. Какие измеиеиия в самосозиании участников вызывают примененне видеосъемки и анализ записей в процессе психологического треиинга? На каких структурах самосозиаиия особенно сказывается эта работа?
10. Как вы считаете, можио ли и нужно ли использовать во время психологического треиинга скрытую камеру?

Часть III
НЕКОТОРЫЕ СЕКРЕТЫ ТРЕНИНГОВОЙ КУХНИ: О РЕЦЕПТАХ И СЕРВИРОВКЕ БЛЮД

Глава 3.1. **Практическая психология тренинга как искусство**

❒ *Сценарии тренинговых занятий*
❒ *Алгоритмы и тренинговая работа*

Сценарии тренинговых занятий

Когда некоторые специалисты-практики говорят о том, что можно создать замечательный сценарий занятия, который может транслироваться и работать – то есть быть эффективным – независимо от особенностей личности ведущего и специфики группы, это вызывает, мягко говоря, недоумение. В общем-то в нашей жизни и тем паче в психологической практике все бывает – "На свете много есть такого, друг Горацио, что и не снилось нашим мудрецам!", но все-таки: если бы созданный неким специалистом один раз, апробированный на ряде групп сценарий затем был бы "запущен в серийное производство", использовался бы "под копирку" апологетами и, невзирая на погодные условия, обеспечивал бы всякий раз высшую степень эффективности – то все! Можно умывать руки и закрывать все исследовательские психологические институты. А заодно и педагогические вузы.

Были бы разом решены все глобальные методологические, методические, практические проблемы психологии и педагогики. Потому как – вот она, волшебная палочка, универсальный инструмент "исправления" и "выращивания" гармоничной личности. Бери и пользуйся! И пойдут стройными рядами актуализированные субъекты саморазвития. Правда, из инкубатора...

Вспоминается чья-то шутка об одном амбициозном поэте: "Написал пять стихотворений о любви – закрыл тему".

Можно, конечно, помечтать: вот гениальный педагог-новатор подробнейшим образом описывает свои уроки и даже демонст-

рирует их по телевизору – сотни тысяч менее талантливых учителей по всей стране тут же воспроизводят эти уроки с точностью до запятой и результат: в миллионах ленивых и туго соображающих учащихся вдруг вспыхивает неуемный огонь познания, и они личностно растут прямо на глазах. Тут и там, как грибы, множатся одаренности. Пара лет – и создана новая формация людей, готовых в принципе жить хоть при коммунизме.

Каково? К сожалению (а может, к счастью?), утопия. Пробовали уже – и описывать, и демонстрировать, и подражать. И не раз пробовали, особенно с педагогами-новаторами, – не получается. Делают вроде все, как учитель-гений, ан нет – вылезет не вовремя какой-нибудь Вова Пупкин и жвачкой плюнет. И приходится на него, родимого, орать и отвлекаться. В общем, дети мешают. Без них так бы замечательно внедрили талантливую педагогическую технологию...

Так же обстоит дело и со сценариями тренинговых занятий.

Нет волшебных сценариев, нет универсальных инструментов, нет чудодейственных рецептов, пригодных на все случаи жизни. Потому что – разговоры об уникальности личности каждого человека, оскомину давно набившие, не пустые. Потому что – мы и в самом деле все разные: и ученики, и учителя, и ведущие, и участники групп. Потому что каждый день – "не такой, как вчера". И потому что – "нельзя дважды в одну и ту же реку...". А кроме того не раз уж напоминали лучшие умы: воспитывает не метод, а личность.

Поэтому и учат в педагогических вузах и университетах не тиражированию кем-то созданных планов и сценариев занятий, а общим принципам их создания, методологическим основаниям и методическим приемам.

Алгоритмы и тренинговая работа

Никто не сумел пока создать алгоритм воспитания души. Наверное, потому, что для каждой души он свой, ведь душа у каждого развивается по своему особому пути. Значит, психология – не наука? Наука, конечно, поскольку способна изучать общие закономерности, механизмы и проявления психики. Но там, где психология соприкасается с живой конкретной душой, – там она из науки превращается в искусство. А для искусства, как известно, основное правило – это приоритет исключений.

Художник, создавший произведение искусства, при всем желании не сможет передать ученикам алгоритм создания истинно талантливого произведения. То есть он, безусловно, сможет поднапрячься и восстановить механическую цепочку шагов-действий, приведшую к созданию его собственного шедевра, сможет даже объяснить ученикам и заставить их выучить эту цепочку наизусть. Но смысла в этом не будет никакого – потому что, повторив эту цепочку, его последователи получат в самом лучшем случае точно такое же произведение. Только на свет появится не новый шедевр, а копия уже имеющегося. А в этом случае об искусстве – о подлинном искусстве – речи нет.

Означает ли это, что в искусстве нет алгоритмов? Разумеется, не означает. Решая любую частную задачу – в рамках своей глобальной сверхзадачи, – художник, как и ученый, пользуется определенными средствами, приемами, представляющими собой известные алгоритмы. Можно рискнуть и высказать предположение, что создание произведения искусства или научное открытие – это результат новой комбинации известных алгоритмов, помноженной на неожиданные изменения в структуре какого-то алгоритма.

Точно так же происходит и в практической психологии. Отсюда понятна специфика работы ведущего тренинговых групп, впрочем, как и любого практического психолога: он должен владеть значительным количеством разнообразных алгоритмов (методов, приемов) и уметь комбинировать эти алгоритмы в самых разнообразных вариантах в зависимости от обстоятельств его деятельности (запроса заказчика, состава группы, особенностей отдельных участников, стадии группового процесса, последних политических новостей... направления ветра, в конце концов). Но этого мало. Если мы согласимся с тем, что деятельность практического психолога сродни искусству, то получается, что творчество – это просто-напросто его профессиональная обязанность. Стало быть, психолог должен быть готов в любой момент забыть привычный алгоритм и импровизировать, жонглируя приемами, по ходу дела модифицируя упражнения и изобретая новые.

Подобный уровень профессионализма достигается только на основе опыта и изначально заложенной способности к творчеству. Чтобы виртуозно "играть" приемами и упражнениями, надо очень глубоко понимать их смысл, прочувствовать их, то есть в каждом из них пройти миг **переживания**. Тогда каждое упражнение будет не сухим алгоритмом, схемой действий, поша-

говым планом – а проживанием опыта, причем не только для участников группы, но и для ведущего. Проживая упражнение каждый раз вместе с группой, ведущий каждый раз приобретает новый опыт. Это не парадокс: психологические игры и упражнения имеют удивительное свойство, отличающее их от других "способов структурирования времени", как сказал бы Э.Берн, повторение которых не приносит ничего кроме скуки. Их содержание в любой момент готово блеснуть новой, не виданной ранее драгоценной гранью, повернуться неожиданной стороной. Вы можете десятки раз использовать одно и то же упражнение в разных группах, даже почти не модернизируя его, и обнаруживать в нем все новые смыслы – эти великолепные жемчужины для украшения личности.

Неисчерпаемость содержания психологических игр и упражнений как раз и есть площадка для запуска творческого фейерверка группового тренера. Тогда случается некий инсайт, и творчески примененный прием дает совсем не тот, что планировался ранее, но еще более грандиозный эффект. И ведущий чувствует крылья за спиной, видит результативность своей работы и осознает, что может сделать в своем дневнике новую запись под скромной рубрикой "методические находки".

Но для этого нужно хорошенько освоить уже созданные алгоритмы, осознать хотя бы часть скрытых в них смыслов, отработать их, увидеть на практике, как они действуют **именно в ваших руках**. И тогда – творите! Пользуйтесь полученным инструментом для достижения ваших целей, помня о главном принципе: НЕ НАВРЕДИ!

Вопросы и задания для самоконтроля

1. Вставьте слово "можно" или "нельзя" в предложение: "Разработанные опытными ведущими сценарии тренинговых занятий .... в точности тиражировать в любой группе". Объясните свою точку зрения.
2. Почему практическую психологию можно считать сферой искусства? Согласны ли вы с этим мнением? Если нет, докажите обратное.
3. Почему практическую психологию можно считать наукой? Согласны ли вы с этим мнением? Если нет, докажите обратное.
4. Возможно ли в искусстве применение алгоритмов? А в практической психологии?
5. Нужно ли практическому психологу овладевать системой методов, методик, приемов, техник, если его главный инструмент – собственная личность?

6. Как вы думаете, почему во многих пособиях начинающему ведущему тренинга настоятельно рекомендуется все психотехники и упражнения вначале опробовать на себе?

Глава 3.2. **Игровой элемент в психологическом тренинге**

❒ *Игра: ее атрибуты и значение*
❒ *Игровые процедуры на тренинговых занятиях*

Игра: ее атрибуты и значение

То, что бросается в глаза сразу даже самому неопытному участнику группы, – родственная связь между многими тренинговыми процедурами и детскими играми. Их объединяет не только форма (инструкции ведущего, правила, соревновательный характер, непредсказуемость итога, приоритет процесса над результатом и т.д.), но и – что важнее – глубинный духовный смысл **творческого проживания**, порождающего новый опыт.

Философы и писатели уже столетия назад преклонялись перед изумительной тайной игры. Гераклит, Платон, Плотин размышляют о "Боге играющем" и игре как способе сотворения и существования мира. Шекспир с мудрой усмешкой рассматривает "сцену жизни" и "мир – театр", в котором "женщины, мужчины – все актеры. У них свои есть выходы, уходы, и каждый не одну играет роль". Нельзя не вспомнить часто цитируемое высказывание Ф.Шиллера: "...Человек играет только тогда, когда он в полном значении слова человек, и он бывает вполне человеком лишь тогда, когда играет" (1957, с.302).

Й.Хейзинга, подробно изучив природу, значение, онтологию игры в истории человечества, пишет: "...Подлинная культура не может существовать без определенного игрового содержания, ибо культура предполагает известное самоограничение и самообладание, известную способность не видеть в своих собственных устремлениях нечто предельное и высшее, но рассматривать себя внутри определенных, добровольно принятых границ" (1992, с.238).

Хотя бы вкратце остановимся на некоторых признаках игры, характеризующих ее как универсальное понятие. К таким признакам специалисты относят в первую очередь игровой кон-

текст, включающий: игровую зону (реальную или психологическую); время и пространство, в границах которых осуществляется игровое действие. **Контекст игры** – это, по словам М.М.Бахтина, атмосфера быстрых и резких перемен, риска и свершений.

Игра создает новую модель мира, приемлемую для ее участников. В рамках этой модели задается новая воображаемая ситуация, изменяются семантические смыслы предметов и действий, часто "спрессовывается" время, до краев наполняясь интеллектуальными и эмоциональными событиями. Кто из нас не помнит из своего детства магическую формулу: "А давайте поиграем...", после которой скамейка возле подъезда мгновенно превращалась в пиратский фрегат, низкорослые заросли кустов непостижимым образом приобретали очертания крепостных стен, а лохматый Петька с восьмого этажа, поглаживая очевидную для него и для нас бороду, водил эфесом шпаги по морской карте.

Чтобы возник и начал жить новый игровой мир, должны совпасть векторы устремлений, желаний, творческих возможностей играющих людей. На развитие мира игры действуют и другие факторы: владение игроками техникой игры, понимание ими своего места в реальном и игровом мире, отношения окружающих к личности и к самой игре, культурная ситуация в целом, влияющая на положение игры и игровых сообществ.

Любая игра немыслима без **правил**, которые, по словам А.Г.Асмолова, "можно считать полномочными представителями тенденции к устойчивости, стабильности, повторяемости жизни"[1] (1991, с.46). И тут же он добавляет, что тем не менее "никакие правила, принятые в игре, не дают возможности предсказать все ходы, все возможные варианты, т.е. получается, что игра – это одновременно как бы и хранилище норм, сберегающих устойчивость бытия, и школа социализации, готовности к непредсказуемости жизни" (там же). С одной стороны, игра представляет собой жесткую структуру, так как она требует от участников обязательного соблюдения правил, определяющих ее ход. А с другой – правила игры, ограничивая степени свободы, допускают, однако, разнообразные импровизации и вариативность поведения. Таким образом, игра образует противоречивое единство свободы и необходимости, заданности и гипотетичности, жесткости игровых обстоятельств и условности поведенческих границ.

[1] См. Как построить свое "Я"/ Под ред. В.П.Зинченко. – М.: Педагогика, 1991. – 136 с.

Любой взрослый не раз с ироничной улыбкой наблюдал игру "в войну", в ходе которой звучат реплики: "Та-та-та! Ты убит! Я в тебя расстрелял всю обойму!", "А я из последних сил в тебя гранату кинул!", "А я ее поймал и назад кинул!". Ни один из играющих не оспаривает права другого домыслить и разрешить возникшую игровую ситуацию тем или иным, пусть даже малоправдоподобным, способом, лишь бы происходящее не противоречило основным положениям и установкам игры.

Именно эта особенность игры позволяет ребенку найти способ объединения эмоционального и рационального компонентов Я, примирить тенденцию Я к самоутверждению через расширение границ своего влияния и тенденцию следовать социальным ограничениям. Благодаря этому явлению в игре идет соотнесение Я и "других", намечается понимание зависимости от товарищей по игре. Ценность своего Я начинает сочетаться с ценностью "других".

Характеризуя указанный процесс развития детского самосознания в игре, В.А.Петровский сказал так: "Потребность быть субъектом, чувствовать себя активной личностью проявляется в желании ребенка быть, с одной стороны, непохожим на других, уникальным, самостоятельным, делать "по-своему" и, с другой стороны, значимым для других людей, эмоционально созвучным с ними, участвовать в их жизни, быть признанным ими.

Ориентация на уникальность проявляется в ненормативном поведении детей...

Ориентация на свою значимость для других дает ребенку возможность полноценно участвовать в совместных делах. Содействует приобщению к ценностям и средствам человеческой жизнедеятельности" (Там же. с.54).

К особенностям игры относится также ее эвристичность, дух творчества, пронизывающий все разворачивающиеся действия. Ведь результат игры изначально непредсказуем, имеет вероятностный характер, что и придает каждой игре привлекательную неповторимость знакомого по эмоциональному эффекту, но не воспроизводимого в точности события. "Сыграем в "пятнашки"?" – предлагает инициативный отрок скучающей компании сверстников. "Давай! Классная игра!" – оживленно отзывается юная поросль. Они уже знают, что "классная", но ведь еще понятия не имеют, как **именно сейчас** она будет разворачиваться! Заметим для сравнения, что даже у самого заядлого десятилетнего видеомана вряд ли хватит терпения пять дней подряд ежедневно смотреть один и тот же фильм, а играть в одну и ту же понравившуюся игру – запросто.

Чаще всего господствующим мотивом игры является выигрыш, приобретающий различное содержание в зависимости от других мотивов и характера игры. Но раз есть мотив, значит, должна быть и цель? В отличие от многих других видов деятельности в игре цель зачастую не представлена в сознании игроков, но может быть и обозначена в виде поставленной извне (воспитателем, ведущим) задачи: например, цель – интенсификация творческой активности.

В психологии практически общепринятой является точка зрения, согласно которой игра служит эффективным средством социализации и адаптации к обстоятельствам жизни, нейтрализации стрессопорождающих нагрузок и, следовательно, средством оздоровления.

По мнению ряда исследователей, психологическими механизмами ее являются замещение, вытеснение, сублимация. Причем динамика замещения в игре развертывается в подлежащем контролю и экспериментированию пространстве, что отличает игру от иррациональных и идеальных способов и сфер замещения (сновидений, фантазий). В силу этого игра превращается в одно из важнейших средств психотерапии и психотренинга, но также и в сферу азарта.

В среде психологов интерес к игре является уже традиционным. Достаточно назвать только некоторых авторов – классиков психологии, – занимавшихся проблемами игры: К.Бюллер, А.Валлон, Л.С.Выготский, К.Гросс, А.В.Запорожец, К.Коффка, А.Н.Леонтьев, Ж.Пиаже, С.Л.Рубинштейн, З.Фрейд, В.Штерн, Д.Б.Эльконин и др.

Использование игровых процедур в рамках психологической и психотерапевтической работы на Западе имеет такую давнюю историю и настолько популярно, что нет необходимости подробно останавливаться на всех его аспектах. Достаточно заметить, что традиционно игра изучается с точки зрения двух основных подходов: диагностического, характерного для исследователей психоаналитического направления и прожективной психологии (A.Ammons, P.Blanshard, A.Buss, J.Konn, E.Erikson, P.Hagman, C.Zevy, A.Kadis и др.), и коррекционного, представленного в так называемой play therapy (терапии игрой) (P.Allen, V.Axline, N.Miller, A.Freud, M.Klein, D.Smith, C.Moustakas и др.).

Диагностическая функция игры определяется тем, что она обладает большей предсказательностью, прогностичностью, чем любая другая человеческая деятельность, во-первых, потому, что индивид ведет себя в игре на максимальности проявлений

(физические силы, интеллект, творчество), во-вторых, игра сама по себе особое "поле самовыражения", в котором человек наиболее естественен, искренен, открыт.

Не меньшую, если не большую, популярность имеет второй подход – психокоррекционный, в котором можно выделить пять основных направлений, в основном ориентированных на работу с детьми:

– психоанализ и игровая терапия (З.Фрейд, Г.-Х.Хельмут, М.Клейн, А.Фрейд);
– игровая терапия отреагирования (Д.Леви);
– игровая терапия построения отношений (Д.Тафт, Ф.Аллен);
– недирективная игровая терапия (В.Экслайн);
– игровая терапия в условиях школы (Диммлик, Хафф).

В 1982 году была создана Международная ассоциация игровой терапии (АИТ). По своей ориентации АИТ является организацией междисциплинарной, пытающейся интегрировать деятельность ученых разных специальностей, и определяет игровую терапию как четко определенный набор способов помощи клиенту, использующих игру как органический компонент терапевтического процесса.

Значение игры для раскрытия сущностных сил человека переоценить попросту невозможно. Недаром Й.Хейзинга в своей знаменитой книге "Homo ludens" ("человек играющий") позволяет себе не скрывать пафос по поводу сакрального значения игры: "Бытие игры всякий час подтверждает, причем в самом высшем смысле, супралогический характер нашего положения во Вселенной... Мы играем, и мы знаем, что мы играем, значит, мы более чем просто разумные существа, ибо игра есть занятие внеразумное" (1992, с.13).

Сакральный – обрядовый, ритуальный, связанный с религиозными верованиями.

Игровые процедуры на тренинговых занятиях

Пока речь шла о детской игре – спонтанной и терапевтической – и ее основных характеристиках. А сейчас обратим внимание на то, что и со взрослыми людьми специалисты тоже давно и увлеченно играют. Но не в "прятки" или "салочки", а в деловые и ролевые игры.

Деловые игры чаще всего применяются для решения организационно-производственных задач как непосредственно на

предприятиях и в учреждениях, так и при подготовке и переподготовке руководящих и инженерных кадров. Историю их возникновения специалисты возводят к 1932 году, когда М.М.Бирштейн провела в Ленинграде деловую игру по организационно-производственным испытаниям. Деловые игры делятся на производственные, организационно-деятельностные, проблемные, учебные и комплексные. В психологических тренингах деловые игры используются, но, как правило, в несколько "урезанном" виде, поскольку обычно сказывается дефицит времени и ведущий отдает предпочтение более "терапевтическим" процедурам. Ведь что бы ни говорилось, деловые игры все-таки "деловые", а не "психологические", т.е. они в большей степени связаны с нацеленностью на решение административных, производственных или учебных задач. А тренинг, даже если он проводится для менеджеров, как ни крути, – про другое.

Катарсис – букв. "очищение"; эмоциональное потрясение, приводящее человека к освобождению от переживаний и дающее ему душевное облегчение.

Ролевые игры изначально базировались на теории ролей, которую – каждый по-своему – разрабатывали Дж.Мид, Дж.Морено и Р.Линтон. Сейчас они применяются очень широко – как в направлениях психотерапии, признающих катарсис (социометрия и психодрама, гештальттерапия, группы встреч, первичная терапия Янова, трансактный анализ и др.), так и в бихевиористской психотерапии. В тренинговых группах, ориентированных на личностный рост, саморазвитие и самопознание, ролевые игры также применяются очень активно, хотя и далеко не исчерпывают все игровое содержание занятий.

Когда психологи говорят об использовании игры в тренингах, то часто называют целью такого использования психокоррекцию. Напомним, что сам термин "коррекция психического развития" как определенная форма психологической (точнее, психотерапевтической) деятельности впервые возник в дефектологии применительно к вариантам аномального развития. Там он означает исправление недостатков, отклонений в развитии ребенка. В дальнейшем по мере развития прикладной возрастной психологии произошло расширение сферы приложения понятия "коррекция" на область нормального психического развития. **Психокоррекцией** стали называть чуть ли не любое проявление активности психолога-практика, выходящее за рамки диагностики. На наш взгляд, применение этого термина следует ог-

раничить **сферой психологических воздействий психиатров, патопсихологов, психотерапевтов по поводу невротических состояиий и иеврозов в условиях иормальиого развития или задержки психического развития, обусловлеиной социальио-психологическими и педагогическими причииами**.

Если же речь идет о тренингах развития самосознания или личностного роста, то смысл психологических игр в этом случае несколько иной. Тренинг развития самосознания не преследует цели **коррекции через игру**, он ориентирован на **помощь** людям **в саморазвитии через игру**. О том, в чем заключается разница между коррекцией и оказанием помощи в саморазвитии, мы немножко и поговорим.

Термин "коррекция" подразумевает целенаправленное психологическое воздействие "сверху", дабы привести психическое состояние человека в соответствие с заранее известной "нормой психического развития". Это означает внешнее, постороннее вмешательство, порой достаточно жесткое, в те или иные психические проявления человека (в зависимости от содержательно-психологической направленности в рамках нормального онтогенетического развития различается коррекция умственного развития, коррекция развития личности, коррекция и профилактика развития невротических состояний и неврозов).

Цель же психологических игр в тренинге состоит не в том, чтобы изменить человека, "скорректировав" его в сторону большего соответствия некоему социальному стандарту, а, напротив, в том, чтобы помочь ему утвердить свое Я, чувство собственной ценности, предложить "испытательный полигон" для работы с самим собой. Ведущий тренинга исходит из гуманистического постулата о том, что любой участник группы, как и всякая личность, уникален, самоценен и обладает внутренними источниками саморазвития. Ограничение целей тренинговой работы задачами личностного самоопределения, самопознания, самораскрытия и самораскрытия через развитие чувства Я и свободы реального самовыражения определяет круг специфических проблем, подлежащих разрешению в результате тренинга:

– нарушение целостности Я-образа, неадекватная самооценка;

– негативное самоотношение и обусловленная им тревожность;

– низкий уровень саморегуляции, неудовлетворенность собой, неуверенность в своих силах.

Психологические игры в тренинге открывают перед участником группы возможности, вероятно, не доступные ему в других условиях: человек в игре свободно обращается со значениями и смыслами и тем самым раскрепощает свои интеллектуальные ресурсы, расширяет поле сознания, укрепляет веру в свои силы, развивает творческие способности, талант к общению, закладывает этические и нравственные основы практического поведения.

Самое важное – **он не усваивает насильно внедряемые стандарты, а развивает сам себя.**

Игра, применяемая на тренинге, позволяет взрослому человеку снять оковы внешне благопристойных и привычных социальных норм со своего внутреннего ребенка, освободить его от цензуры Супер-Эго, как сказали бы психоаналитики. Выскочивший "чертик из табакерки" оказывается вовсе не таким страшилищем, которого надо держать взаперти, а очень даже симпатичным созданием, обладающим таким забытым, но таким очаровательным достоинством, как спонтанность (читай – подлинность). Отброшенная маска взрослой разумности осознается в этот момент атрибутом надуманного мира, девиз которого: "Как бы чего не вышло". И человек испытывает непередаваемое удовольствие погружения в процесс проявления своего детского Я – живого, искреннего, увлеченного. Для многих это удивительно: оказывается, детство-то не осталось в прошлом, оно живет в нас и сейчас празднует освобождение. Но если бы эффект психологических игр заключался только в этом, не нужно было бы организовывать тренинговые группы – достаточно пригласить энергичного массовика-затейника или, по новым временам, напористого шоумена, который с помощью нехитрых манипуляций заставил бы нас "впасть в детство".

В психологических тренинговых играх большее значение имеет не сам процесс игры, часто дарящий участникам массу положительных эмоций и прочищающий, как всякая хорошая детская игра, каналы творческой инициативы и спонтанности, а **осмысление**, рефлексия **происходящего** после игры. Если этого не делать или делать небрежно, то ведущий тренинговой группы может смело писать на своей визитке "специалист по развлекательным мероприятиям" и стереть слово "психолог".

Вопросы и задания для самоконтроля

1. Каковы наиболее важные атрибуты игры? Охарактеризуйте значение каждого из них.

2. В чем состоят особенности детской игры, позволяющие использовать ее как психотерапевтическое средство?
3. В чем заключается диагностическая функция игры?
4. Вставьте нужное слово: "......... игры, ограничивая степени свободы, допускают, однако, разнообразные импровизации и вариативность поведения. Таким образом, игра образует противоречивое единство свободы и необходимости, заданности и гипотетичности, жесткости игровых обстоятельств и условности поведенческих границ".
5. Что такое "деловая игра"?
6. В каких практических психологических школах используются ролевые игры? Каким целям они служат?
7. Верно или неверно:
   1) В психологическом тренинге не следует применять деловые игры, поскольку их цели не являются психологическими.
   2) В психологическом тренинге игровой элемент является неотъемлемой частью всех (или почти всех) групповых процессов.
   3) Единственной целью применения игр в психологическом тренинге нужно считать психокоррекцию.
8. Объясните, в чем состоит разница между коррекцией и помощью в саморазвитии.
9. Сформулируйте, в чем заключаются наиболее важные цели применения игровых процедур в тренинге.
10. Какие процедуры являются необходимыми, чтобы игра в тренинге вышла за рамки развлекательного мероприятия?

Глава 3.3. **Западни для ведущего**

Из каждой игры нужно "вытянуть" как можно больше для каждого участника, но ни в коем случае не декларировать итоговую мораль, поучая расшалившихся "учеников" и ошарашивая их дидактическим выводом. В профессиональную роль ведущего не заложены функции баснописца. Психологическая игра – это скорее "поведенческая притча", мудрость которой постигается только душевным усилием самого человека. Ведущий должен лишь помочь (иногда спровоцировать, подтолкнуть, озадачить) обратиться с вопросами к самому себе – и к группе. Очень часто, особенно в начале работы группы, эти вопросы, если они вообще возникают, адресованы исключительно ведущему. Для участников как бы само собой подразумевается, что раз ведущий все это затеял, он и должен четко и вразумительно

объяснить: для чего, почему, что означает и самое главное – правильно я сделал или неправильно. Иными словами: я жду ваших советов и рекомендаций.

Соблазн велик. Тем более что ведущий и сам порой абсолютно уверен, что он знает лучший способ интерпретации, и готов участников "проанализировать" до самых их заповедных глубин. Начинающие специалисты часто поддаются. Опытные профессионалы – нет, поскольку отчетливо видят две западни, ждущие на этом пути. Миновать их невозможно: обязательно угодишь либо в ту, либо в другую.

Так что же это за западни? **Первая западня** возникает в случае "точного попадания" интерпретации ведущего, когда проблемные (а значит, болевые) точки клиента высвечиваются безжалостным лучом психологического анализа, в чем тот может сознаться, а может – нет. Но так или иначе он испытывает чувство, что его обнажили перед публикой, и, раз уж так вышло, ждет совершенно конкретных рекомендаций, которые психолог – куда ж теперь деваться! – вынужден давать. И тренинг мгновенно превращается в публичную консультацию, потому что все остальные участники группы дружно занимают очередь за тем, что дают. Ведущий становится всеведущим гуру и, преисполненный осознанием собственной мудрости, дарует заблудшим просветление относительно пути истинного.

Возможно, такая работа приносит какие-то результаты, но к психологическому тренингу она не имеет ни малейшего отношения и противоречит самой его философии.

Вторая западня еще более вероятна, и в нее значительно легче попасть. Она раскрывает свои объятия ведущему тогда, когда его глубокие и логичные психологические выводы основаны на ошибочном истолковании происходящего. Иначе говоря – не попал и... упал. В глазах участников группы. А значит, потерял право лидерства. В группах с неуправляемой динамикой это еще не так страшно: законы групповой динамики сработают и без ведущего (если, конечно, группа попросту не развалится). Но в группах, где фокус центрации смещен в сторону руководителя, будет непросто вернуть утраченный статус, без которого немыслимо эффективное психологическое сопровождение групповых процессов.

В любом случае интерпретации, анализ и прямые советы участникам со стороны ведущего лишают их возможности осуществить самим творческое движение души, которое лишь и способно запустить механизм самоизменения. Е.В.Клюев приводит

забавный пример, который может проиллюстрировать эту мысль. Если проанализировать сказку "Курочка ряба", то общий смысл ее таков: "Всему свое место". "Но вот что странно, – замечает Клюев, – вне истории о золотом яичке, само по себе, суждение это никому не нужно. Представим себе такую ситуацию: некто собрал вокруг себя слушателей, предложил им рассаживаться поудобнее и приготовиться слушать. И вот они расселись по местам, приготовились. Рассказчик раскрыл рот и произнес: "Всему – свое место". После этого он, может быть, сказал еще: "Спасибо за внимание. Все свободны". Слушатели встали и разошлись... Теперь спросим себя: какую информацию получили слушатели? Да, пожалуй, никакой. Однако то же суждение, добытое ими из сказки о курочке рябе самостоятельно – пусть и несформулированное, – имело бы гораздо большую ценность" (1989, с.43-44).

В роли подобного незадачливого рассказчика оказывается ведущий тренинга, объясняющий участникам их самих и какими они должны быть. На это участники группы имеют все основания ответить знаменитой фразой героини фильма "Москва слезам не верит": "Не учи меня жить, лучше помоги материально".

Всем нам хорошо известно, какова эффективность морализаторства, поучений и словесных убеждений. Их действие, как правило, заканчивается с последним звуком речи ментора. Изменить установки человека, его личностные ценности и мировоззрение, пробудить творческие потенциалы и потребности в самоизменении и саморазвитии только словесными воздействиями очень трудно. Даже осознание необходимости жить и действовать иначе – еще далеко не синоним реальной попытки воплотить в жизнь свои намерения (хрестоматийный пример: знаю, что курить вредно и надо бросать, но все как-то...). Это только первый этап на пути к саморазвитию, что очень хорошо и давно знают психологи и психотерапевты. Для того, чтобы произошли и укрепились личностные изменения, к когнитивным процессам необходимо подключить аффективные и поведенческие. Потому-то и нужны активные методы практической психологии, например, тренинг, которые и помогают человеку начать **действовать**.

Вопросы и задания для самоконтроля

1. В чем суть первой западни для ведущего? Как ее избежать?
2. В чем суть второй западни для ведущего? Как ее избежать?

8-6608

3. Почему ведущему тренинга не рекомендуется злоупотреблять дидактическими выводами и морализаторством?
4. Вставьте в это предложение слова "невозможно", "абсолютно реально" или "очень трудно" и обоснуйте свое мнение: "Изменить установки человека, его личностные ценности и мировоззрение, пробудить творческие потенциалы и потребности в самоизменении и саморазвитии только словесными воздействиями ....".
5. Порассуждайте о том, почему краткий пересказ или сформулированная мораль сказки, басни часто не имеют такого психологического эффекта, как прочтение всего произведения и самостоятельный анализ прочитанного.
6. Как вы думаете, какие еще западни могут ожидать ведущего тренинговой группы?

Глава 3.4. **Немного о практической философии тренинга**

❒ *Философия как методология психологического тренинга*
❒ *Психотехническая мифология и тренинг*
❒ *Активное добывание субъективной истины*

Философия как методология психологического тренинга

Исследователи самых различных отраслей прикладной науки не единожды декларировали необходимость и неизбежность работы в рамках определенной философской парадигмы. Любой практик – хочет он этого или не хочет – осуществляет свою деятельность под крылом парящей в небесах методологии, выше которой только стратосфера всеобъемлющей философии. Но – под какими созвездиями ходишь, на тех и строишь свою астрологию. Можно кичливо утверждать независимость своей практической работы от имеющихся философских и методологических концепций, но это означает, на наш взгляд, три реальных возможности: такой практик либо дремуче невежественен (что позволяет поставить под сомнение эффективность его деятельности); либо он просто не осознает основополагающих принципов своей профессиональной активности (что провоцирует вопрос о его собственном уровне самосознания); либо он сумел выработать собственную мировоззренческую и философскую систему (что вызывает искреннее восхищение).

К сожалению, третий вариант, по-видимому, маловероятен.

Ведущий тренинга должен все-таки осознавать, кто дышит ему в затылок – Фрейд, Роджерс, Бэндлер с Гриндером или Мясищев. Недооценивать значение четко сформулированных положений, лежащих в основе практической психологической работы, – большое заблуждение. Размытость фундамента фактически гарантирует неустойчивость и разрушение выстроенного здания.

Что касается содержания этой книги, то в ее основе – идеи гуманистической психологии, определенным образом соотнесенные с психотехнологическим инструментарием других направлений. Поэтому и выше и ниже речь идет в основном о тренингах, проводимых именно в рамках гуманистической парадигмы.

У нас нет ни малейшего желания склонить уважаемого читателя к собственной вере, но хочется призвать: веруй хоть во что-нибудь и знай, во что веруешь!

Философским кредо психологического тренинга можно считать слова: "Истину нельзя вызубрить, истину надо выстрадать". Разумеется, совсем не обязательно пропускать участников группы через девять кругов Дантова ада, чтобы такое "хождение по мукам" привело их к осознанию некой истины. Впрочем, заметим, что есть ведущие, строящие тренинговую работу как действия по преодолению участниками самых разнообразных и порою очень трудных препятствий – как физических, так и психологических. Такими препятствиями могут стать: отсутствие сна в течение нескольких суток, необходимость участвовать в работе обнаженными, проведение тренинга в непролазных лесных дебрях или в горах, длительное ношение повязки на глазах, нарочито оскорбительные высказывания ведущего, постановка в ситуацию сложного нравственного выбора, специальные психологические техники, провоцирующие сильные отрицательные эмоции, и так далее.

Применение каждого из подобных приемов имеет свое основание. Оно хорошо осмыслено и, вероятно, оправдано для достижения целей, стоящих перед группой и ведущим. Однако мы не будем касаться анализа и разбора тренингов такого типа – они достаточно экстравагантны и, как правило, не слишком распространены. Можно, пожалуй, сказать, что большинство психологов-тренеров придерживаются более традиционных способов ведения групп.

Психотехническая мифология и тренинг

Любому ведущему следует не только помнить об основополагающих принципах своей психолого-философской концепции, но и учитывать силу "психотехнического мифа", о котором говорили, в частности, такие специалисты по тренингам, как Н.В.Цзен и Б.М.Мастеров. Миф – это один из важнейших элементов методологии психотехники. Что же такое психотехнический миф? Это картина мира данного человека или группы людей, в которой возможно то или иное психологическое событие. Такая мифологическая картина может соответствовать научным канонам, а может противоречить им – это не имеет значения. Важно только, чтобы действия, основанные на этом мифе, в каком-то конкретном случае были эффективными. Если манипуляции современной колдуньи, "снимающей порчу", обеспечивают ваше выздоровление, значит, в вашей мифологической картине мира этому психологическому событию есть место. "Мифологемы" нашего бессознательного приводят к нужному результату.

"Мифы и построенные на их основе картины мира выполняют одну и ту же **функцию**: служат нам для ориентации во внешнем и внутреннем мире, структурируют внешний и внутренний опыт, позволяют действовать и что-то менять во внешнем и внутреннем мире" (Г.А.Цукерман, Б.М.Мастеров, 1995, с.280).

Для ведущего тренинга понятие о мифах нужно не просто для широты взгляда на мир, а для того, чтобы применять четыре главных принципа "конструирования" и "выполнения" психотехнических упражнений в группе (Б.М.Мастеров):

1. Чтобы что-то произошло внутри человека, нам нужно задать миф, или систему мифов, фрагмент картины мира.

2. Процедура, предлагаемая участникам, должна соответствовать их мифологической картине мира, и тогда она сможет что-то изменять в этой картине.

3. Задаваемые ведущим мифы должны опираться на уже существующие в головах участников группы картины мира.

4. "Конструируя" психотехнику, ведущий должен думать: **о содержании** провоцируемого ею опыта и его **функции в динамике** группового процесса (внутри- и межличностной). Соответственно и "миф", и процедура должны задаваться в двух планах – содержательном и динамическом.

Активиое добываиие субъективиой истины

Тренинг – это один из необычных способов получения личностного опыта. Чтобы приобрести опыт, как правило, недостаточно пассивно получать информацию. Самые важные истины, преподнесенные на блюдечке с голубой каемочкой, не затронут жизнениых установок и ценностей, не смогут изменить личностных убеждений и взглядов. Истину – особенно истину о себе самом – нужно добыть. Должны, во-первых, происходить **события**, а во-вторых, участником этих событий должен стать ты **сам**. В действии человек испытывает переживания и познает нечто субъективно новое. Для тренинга основное действие – это игра, позволяющая, как мы видели выше, быть самим собой, возвышаясь до Я-творческого.

Один из постулатов деятельностного подхода в отечественной психологии утверждает неразрывное единство сознания и деятельности, формирования личности в деятельности. Порой из этого почему-то делался вывод о том, что только внешняя целенаправленная активность в повседневной жизни изменяет личность и помогает ей развиваться. Считалось, что "лабораторная" работа психолога с группой людей не может оказать существенного влияния на развитие личности. Дескать, в лучшем случае участники групп приобретают навыки эффективного общения и взаимодействия.

На первый взгляд, действительно, пять-десять дней психологического треннига – слишком короткий срок, чтобы инициировать какие-то устойчивые личностные изменения. Однако опыт лучших групповых тренеров показывает: тренинговые занятия, наполнениые под завязку событиями и переживаниями, "спрессовывают" психологическое время участников, награждая их таким опытом, который в обычной жизни может приобретаться годами.

Как и при актуализации в реальной жизни, человек в тренинге идет по пути личностных открытий – он совершает **самооткрытие**. Такое самооткрытие порождает самораскрытие – для других. Для того, чтобы человек оказался способен раскрыть себя другим, сначала он должен открыть себя себе – таким, каким он является в своей экзистенциальной сущности. Конечно же, такое самооткрытие еще поверхностно и неясно. В образе Я много туманного, но прояснение своего самовидения возможно только через теле-видение. (Последний несколько каламбурный термин родился благодаря использованию понятия "теле",

предложенного Дж.Морено. Морено так называл мгновенное взаимное понимание личности другого человека и своего актуального положения, двустороннее "вчувствование" друг в друга, соотнесенное с реальностью.)

Гуманистические психологи называют эту ситуацию наполненного взаимопринятием общения **встречей**. В хорошем тренинге и происходят такие встречи. Процессы самооткрытия и самораскрытия циклично сменяют друг друга, обеспечивая участникам прояснение Я и рост самосознания.

Вопросы и задания для самоконтроля

1. Согласны ли вы с утверждением, что практический психолог – ведущий тренинговой группы – должен осознавать философскую методологию, лежащую в основе его деятельности? Почему?
2. Какой из подходов к пониманию сущности внутреннего мира человека кажется вам наиболее близким вашему собственному мировоззрению?
3. Какое утверждение можно считать философским кредо психологического тренинга? Как вы понимаете смысл этого утверждения?
4. Какое понятие раскрывается в следующем определении: "........ – это картина мира данного человека или группы людей, в которой возможно то или иное психологическое событие"?
5. Назовите четыре главных принципа "конструирования" и "выполнения" психотехнических упражнений в группе, базирующихся на понятии "психотехнический миф".
6. Объясните общий механизм действия мифа в психологической реальности человека. В чем одна из причин того факта, что одинаковые действия психолога имеют эффект в работе с одним клиентом и неэффективны в работе с другим?
7. Верно или неверно:
   1) Тренинг – это один из необычных способов получения личностного опыта, позволяющий в короткий срок привести к важным личностным изменениям.
   2) Тренинг может служить лишь средством развития и тренировки навыков общения, но не оказывает серьезного влияния на личностные черты участников.
8. Каким термином Дж.Морено называл мгновенное взаимное понимание личности другого человека и своего актуального положения, двустороннее "вчувствование" друг в друга, соотнесенное с реальностью?

9. Раскройте психологический смысл понятия "встреча" с точки зрения гуманистических психологов.
10. В чем состоит активное добывание субъективной истины участниками психологического тренинга?

Глава 3.5. **Метафоры и ритуалы в тренинге**

- *Метафоры как тренинговый прием*
- *Связь ритуалов и мифологем*
- *Ритуалы и бессознательные механизмы психики*
- *Примеры ритуалов: приветствие, прощание, традиционная схема занятия, аплодисменты*

Метафоры как тренинговый прием

Есть прием, активно используемый в тренингах развития самосознания, который тесно сближает психологическую работу с искусством. Речь идет о рассказывании притч и историй, которые либо сочиняются самим ведущим, либо заимствуются им из каких-либо источников и подвергаются трансформации при изложении в зависимости от складывающейся ситуации. Основой любой притчи можно считать заложенную в нее метафору.

Традиционный взгляд на метафору заключается в трактовке ее как одного из тропов (наряду с метонимией, синекдохой, оксюмороном и др.), состоящего в употреблении слова, обозначающего некоторый класс предметов, явлений и т.п., для характеризации или наименования объекта, входящего в другой класс, либо наименования другого класса объектов, аналогичного данному в каком-либо отношении (Лингвистический энциклопедический словарь. М., 1990). Существует и более расширительное толкование метафоры как любого языкового выражения с переносным смыслом. Можно встретить работы, авторы которых предлагают собственное оригинальное понимание этого термина.

Например, в противовес подходам, реализующим феноменологический взгляд на проблему метафоры и не подвергающим сомнению существование буквального значения метафоры, К.И.Алексеев (1996) подвергает критике иллюзию существования значения слова, не зависящего от контекста его употребле-

ния. Критерием метафоры он предлагает считать наличие следующей нормативной системы: традиционная классификация – ее нарушение – альтернативная классификация.

Иными словами, он считает, что метафора появляется там и тогда, когда используется альтернативная классификация в противовес традиционной. Ее основанием становятся не существенные признаки понятий, а особые эталонные признаки. При таком подходе ясно и четко определяется разница между сравнением и метафорой: сравнение использует традиционную классификацию, в то время как метафора – альтернативную. "В случае метафоры не существует единого и правильного ее понимания; можно говорить лишь о более или менее адекватном, удачном понимании" (1996, С.83).

Макс Блэк (1990) предлагает такой метафоричный (тавтология не случайна) взгляд на метафору: это некий стеклянный фильтр с прорисованной на нем сетью чистых линий, символизирующей систему общепринятых ассоциаций фокусного слова, через который мы смотрим на звездное небо понятий и явлений. Очевидно, исходя из подобной позиции легко сделать вывод о том, что метафора позволяет вычленять только совершенно определенные особенности событий и явлений, игнорируя все другие. Джордж Лакофф и Марк Джонсон (1990) называют это свойство метафорической системности освещением необходимых и затемнением ненужных аспектов понятия. Указанные авторы в противоположность традиционным взглядам на метафору как на принадлежность поэтического и риторического языка, утверждают, что "вся наша обыденная понятийная система, в рамках которой мы мыслим и действуем, метафорична по самой своей сути" (1990, С.387). С подобным взглядом нельзя не согласиться, оговорившись, что очень часто в повседневной речи мы перестаем замечать метафоричный смысл многих выражений, отчего ослабляется и утрачивается сила воздействия метафор.

Каково бы ни было велико разнообразие подходов к толкованию метафоры, не вызывает сомнения важность такого ее источника, на который указывает Н.Д.Арутюнова: "...метафора отвечает способности человека улавливать и создавать сходство между очень разными индивидами и классами объектов. Эта способность играет громадную роль как в практическом, так и в теоретическом мышлении" (1990, С.15).

Опыт человека, связанный с познанием собственного внутреннего мира, составляет основу для огромного разнообразия

метафор, в котором психические процессы и состояния, переживания и идеи могут трактоваться как предметы и живые существа. Такие метафоры Лакофф и Джонсон называют онтологическими (1990, С.408). На первый взгляд, кажутся не вполне адекватными метафоры, посредством которых мы рассматриваем феномены, не имеющие физических границ и определенных размеров, как некие сущности и овеществленные или даже одушевленные предметы, обладающие количественными характеристиками. Однако стоит нам обратиться к житейскому использованию психологических понятий, как мы обнаруживаем огромное число подобных метафор, которые мы употребляем и значения которых, как правило, не замечаем: "У него **высокие** способности", "В вас **слишком много** ненависти", "У тебя очень **мягкий** характер, надо добавить **твердости** в твои отношения с сыном", "Переживания совсем **сломали** ее" и т.п.

Более того, даже беглый анализ научной психологической литературы вскрывает изобилие фактов метафоричного (именно в онтологическом смысле) описания психических явлений. Достаточно упомянуть хотя бы несколько прочно устоявшихся в научных работах фразеологических оборотов: "**Высокая самооценка связана** с уровнем притязаний личности..." (налицо указание на размер, овеществление – через понятие уровня), "Ощущения **производят отбор и преобразование** энергии внешнего воздействия..." (процессы ощущений уподобляются реальным действиям конкретных субъектов), "Процесс запоминания **протекает** активно..." (на запоминание переносится свойство жидкости – текучесть) и т.п.

Притчи, рассказываемые в разные моменты тренинга, часто имеют вид короткой сказки. Понимание и проживание через нее содержания, свойственного внутреннему миру любого человека, позволяют участникам тренинга распознать и обозначить собственные переживания и собственные психические процессы, понять их смысл и важность каждого из них.

Метафора не только облегчает этот процесс, расширяя границы самосознания, но и затрагивает определенные слои подсознательного. На этом и строится психотерапевтический процесс, использующий сказки и метафоры, например, в позитивной психотерапии Носсрата Пезешкиана или в терапии Милтона Эриксона. Буквальный смысл притчи воспринимается сознанием, в то же время подсознание занимается более тонким и кропотливым делом: разгадыванием и обработкой метафорических со-

общений, расшифровкой скрытого смысла, второго плана, неочевидного содержания (Миллс Дж., Кроули Р., 1996). Если на сознательном уровне человек воспринимает метафоры как иной, вымышленный, мир и проживает ее события не вполне всерьез, играючи, то его подсознание "верит" в рассказываемые ситуации как в реальные. Психологами не раз отмечалось, что метафорический смысл притчи часто усваивается только на подсознательном уровне и задает нужную программу изменений в поведении, переструктурирования ценностей, взглядов и позиций (Сапогова Е.Е., 1996).

Это и позволяет считать метафоры важным психотерапевтическим приемом, помогающим участникам тренинга упорядочить свой внутренний мир. Специалисты-практики, использующие в психотерапевтической работе метафоры, обращают внимание, что желаемые перемены не всегда наступают, если человек старается вспомнить метафору на сознательном уровне. Опыт показывает, что человек редко вспоминает о метафоре, она действует вне и помимо его сознания.

Притча, содержащая метафору, воспринимается каждым участником тренинга по-разному, но может иметь удивительный эффект, влияющий на групповую динамику. Метафорические истории могут быть рассказаны ведущим в начале дня для создания соответствующего настроя, в конце дня в качестве необычного способа подведения итогов, в любой момент тренинговой работы как один из мощных психотерапевтических приемов.

Ведущий должен интуитивно чувствовать уместность применения метафоры.

Связь ритуалов и мифологем

Ритуалы, то есть установленный традицией порядок выполнения определенных действий, также обладают очень сильным психотерапевтическим воздействием. Об этом уже прекрасно знали и невежественные шаманы варварских племен, и жрецы греческих храмов, и халдейские мудрецы. И поныне психотерапевтическую мощь ритуалов и обрядов эффек-

> **Эзотерика** – идеи, теории, предназначенные только для посвященных, скрытые, тайные и непонятные для прочих.

тивно используют последователи разнообразных эзотерических учений, целители всех мастей, маги, колдуны, экстрасенсы.

Практический психолог также не может не учитывать магические свойства ритуалов, играющие удивительные роли на сцене человеческого подсознания и вследствие этого привлекающие внимание философов и психологов. Эрнест Цветков, известный психотерапевт, на основе синтеза достижений европейской психотерапевтической мысли, русского знахарства и экзотических восточных учений (психологические аспекты буддизма, индийская медитация, ямайская трансовая культура и т.д.) разработал новый подход, названный им психотерапией знаковыми системами, частным случаем которых являются ритуалы (1995).

Цветков придает огромное значение знаку, форме как первопричине того или иного чувства. Знаковые системы (ритуалы, обряды, заклинания и т.п.) генерируют в человеке мощные переживания, усиливающиеся за счет явления индукции. Измененное (трансовое, или шаманское) состояние сознания позволяет совершить важную внутреннюю работу – переформирование, изменение душевных процессов, вплоть до трансформации личности. В этом секрет излечений верующих после фанатичных молитв в храмах или "снятие порчи" многочисленными московскими "потомственными колдуньями".

Знак – чувственно воспринимаемый предмет, событие или действие, выступающее в качестве указания или представителя другого предмета, события, действия.

Для того, чтобы ритуал превратился в подобную "магическую" знаковую систему (способную осуществить если не глубинную личностную трансформацию, то, по крайней мере, смену определенных установок), он должен соответствовать той мифологии, которую принимает данный конкретный человек. Вероятно, существуют ритуалы, обладающие силой воздействовать на всех людей. Аналитические психологи-юнгианцы сказали бы, что это ритуалы, имманентные базовым архетипам человечества.

Архетипы (по Юнгу) – простые и фундаментальные образы, существующие в коллективном бессознательном у людей и возникшие в древности.

В то же время один и тот же человек может скептически наблюдать за ритуальными жестами и заклинаниями колдуна

над магической пентаграммой и ехидно усмехаться, но почти сразу впадать в транс от аналогичных жестов гипнолога-психотерапевта. И только потому, что во втором случае знаковая система ритуала оказывается адекватной имеющейся у него мифологии, в которой нет места сакральным таинствам каббалы, но есть место "научной обоснованности" гипноза.

Ритуалы и бессознательные механизмы психики

Позволим себе напомнить важный факт, на который обратили особое внимание нейролингвистические программисты: наш мозг воспринимает любую информацию буквально, придавая словам их прямое значение. Идиоматические выражения для подсознания неприемлемы, точнее, приемлемы только в определенном, конкретном смысле. "У него денег куры не клюют" – для подсознания эта фраза и означает категорический отказ кур вышеуказанного субъекта клевать его монеты и банкноты. Подобный образ может появиться в сновидении, как отклик подсознания на мысль, мелькнувшую в сознании, о богатстве какого-то человека.

Ритуал – это своего рода поведенческая метафора, в которой одни предметы или действия заменены другими, т.е. выступают в значении других. Подсознание не понимает этого и безоговорочно верит во все – как в происходящее в действительности. Ритуалы для него – не условно-игровые действия, а реальность. Следовательно, подсознание и реагирует на них, как на реальные события. А это означает, что оно соответствующим образом влияет на психические процессы, энергетику и физическое состояние организма. Именно поэтому срабатывает психотерапевтический прием, помогающий ребенку избавиться от страха: когда малыш разрывает или перечеркивает рисунок, на котором изобразил свой страх, он совершает действия по реальному уничтожению этой негативной эмоции.

В общем-то, ритуал – это не более чем одна из форм игровой деятельности. Договариваясь о соблюдении некоторого ритуала, мы просто соглашаемся соблюдать четкие правила игры. Если эти правила принимаются на сознательном уровне (то есть соответствуют мифологии человека) и нужным образом понимаются подсознанием (то есть их буквально значение совпадает

с позитивной картиной будущих изменений), то в результате получаем полезный психотерапевтический эффект. Говоря языком нейролингвистического программирования, выполнение ритуалов задает подсознанию некоторую программу. В наших силах сделать эту программу позитивной.

В психологических тренингах ритуалы выполняют функцию "якорей", закрепляющих эти позитивные программы и создающих условия для их своевременного запуска. Психофизиологический механизм действия "якоря" базируется на рефлекторно-ассоциативных связях. Скажем, с подачи ведущего каждый момент интенсивного всплеска положительных эмоций участников, фиксируется выполнением какого-нибудь простого ритуала, например, победным выбросом вверх рук со сжатыми кулаками под команду ведущего "виктория!". А когда этот "якорь" будет поставлен достаточно прочно, он может быть использован для привлечения позитивных эмоциональных ресурсов в тот момент тренинга, когда участники окажутся в психологически трудной, эмоционально отрицательной ситуации. Оживить "якорь" может неожиданная в эту минуту, но знакомая команда ведущего – "виктория!", под которую участники выбрасывают руки вверх и тем самым актуализируют позитивный потенциал для решения проблемы.

Всем ведущим тренингов хорошо известно, что в длительно работающей группе ритуалы обязательно возникают естественным образом и становятся неотъемлемой частью группового процесса. Ведущий может обратить внимание участников на появившиеся ритуалы, включив их в арсенал сознательно используемых психологических средств тренинга.

Некоторые ритуалы (приветствия, начала и конца занятия, моментов психологической поддержки и т.п.) можно предложить в первые минуты работы группы. Другие – вводить постепенно, в логике группового процесса. Особую значимость приобретают ритуальные действия, предлагаемые самими участниками. В каждой группе появляются свои собственные ритуалы, подчеркивающие ее специфичность.

Примеры ритуалов

Приветствие. Лучше, если этот ритуал вырабатывается самой группой. Варианты его чрезвычайно разнообразны. Напри-

мер, участники в первые минуты занятия двигаются по комнате и, встречаясь с партнером, поочередно касаются локтями, коленями и молча улыбаются друг другу. Вариантами невербального приветствия могут быть касание плечами, ступнями – по тому же принципу "каждый – с каждым". Можно договориться и о применении вербальных средств, например, участники должны обязательно сказать друг другу несколько теплых слов, не повторяясь при новой встрече: в первый день – высказать комплимент внешности, во второй – подчеркнуть самое яркое достоинство, в третий – похвалить за конкретный поступок или акт поведения на занятиях и так далее, в последний – выделить то, чему "я у тебя научился". Используются и способы общего приветствия: стоя в кругу, участники поднимают вверх сцепленные руки.

Прощание. Имеется в виду не только ритуал завершения работы группы, но и окончание каждого занятия. Очень популярен общий круг, в котором участники стоят минуту с закрытыми глазами, положив руки на плечи товарищам и мысленно передавая группе свои позитивные эмоции и добрые пожелания. Почти всегда эта процедура сопровождается легким раскачиванием и ощущением легкости и полета.

Традиционная схема занятия. Она тоже является ритуалом, оказывающим влияние на участников в силу своей повторяемости. Схема, или структура, занятия может быть разной. Мы в своей работе часто придерживаемся такой:

1. Приветствие.

2. Опрос самочувствия (участники сразу погружаются в атмосферу "здесь и теперь", рефлексируя свое эмоциональное и физическое состояние, сообщая о своих мыслях и ожиданиях по отношению к предстоящему занятию, иногда рассказывая о снах, увиденных накануне).

3. Предложение ведущим темы занятия (иногда она может определяться не исходя из предварительных замыслов ведущего, а формулироваться в результате запросов, высказанных участниками группы во время предыдущего шага).

4. Притча, рассказываемая ведущим (она служит своеобразным эпиграфом к предстоящей работе и за счет своей метафоричности задает некоторую программу подсознанию участников).

5. Разминочные упражнения.

6. Основная (рабочая) часть (в ней упражнения пассивного характера перемежаются с подвижными играми – и те, и другие почти всегда заканчиваются обсуждением и рефлексией).

7. Подведение итогов занятия (высказывания участников по кругу о своем актуальном состоянии, осмысление проделанной работы, пожелания и предложения ведущему).

8. Резюмирование ведущего (по необходимости). Часто – в форме притчи).

9. Прощание.

Каждый из этапов занятия сам по себе является ритуальным действием (исключение составляет собственно рабочая часть, которая всегда, естественно, занимает львиную долю времени).

Аплодисменты. Они также могут стать ритуалом, если в группе принято сопровождать ими всякое успешное выполнение упражнения, смелый поступок (например, заявление себя в качестве добровольца) или тонкое и остроумное высказывание.

Вопросы и задания для самоконтроля

1. О каких "магических" функциях ритуалов должен знать практический психолог? В чем сущность этих "магических" функций?
2. Какие понятия раскрываются в следующих определениях:
   1) "...... – установленный традицией порядок выполнения определенных действий".
   2) "....... – это своего рода поведенческая метафора, в которой одни предметы или действия заменены другими, т.е. выступают в значении других".
   3) "...... – это не более чем одна из форм игровой деятельности".
3. В чем состоит сущность психотерапии знаковыми системами?
4. Вставьте нужное слово в следующее утверждение о связи ритуалов и мифологем: "Ритуал тогда является действенным психологическим средством, когда его знаковая система оказывается .... имеющейся у человека мифологии".
5. В чем состоит особенность восприятия бессознательным идиоматических выражений? Может ли эта особенность быть использована практическим психологом?
6. Верно или неверно следующее утверждение:
   1) "Ритуалы всегда и при всех условиях выполняют психотерапевтическую функцию".
   2) "Если правила игры (ритуала) принимаются на сознательном уровне (то есть соответствуют мифологии человека) и нужным образом понимаются подсознанием (то есть их буквальное значение совпадает с позитивной картиной будущих изменений), то в результате получаем полезный психотерапевтический эффект".

3) “Ритуалы не играют роли психотерапевтических приемов, а только помогают человеку структуризировать свою жизнедеятельность”.

7. Объясните сущность психофизиологического механизма действия “якоря” в ритуале с точки зрения нейролингвистического программирования.
8. Всегда ли ритуалы возникают в тренинговой группе спонтанно или они могут быть предложены ведущим?
9. Приведите примеры ритуалов, используемых в психологических тренингах.

Глава 3.6. **Медитативные техники**

- *Общее представление о медитации*
- *Медитации-визуализации как метод психологического тренинга*
- *Общие правила применения медитативных техник*

Общее представление о медитации

Как уже говорилось выше, по нашему мнению, медитации в настоящее время должны считаться полноправными тренинговыми методами и ввиду их широкого распространения, и ввиду их эффективности в групповой работе. Впрочем, нельзя не оговориться: в строгом смысле не все “медитативные” техники, применяемые в тренинговых группах различных направлений, являются собственно медитациями. В изначальном своем значении медитация – это система духовной практики, которая позволяет приблизиться к центру своего Я и тем самым принять на себя ответственность за содержание своих мыслей. Шри Бхагаван Раджнеш в своей “Оранжевой книге” пишет: “Медитация – это не-деяние, это состояние вне воли. Это расслабление... В медитации не требуется никаких логических операций или выводов, вы не делаете ничего особенного – вы просто е с т ь... Не нужно тащить траву из земли – придет весна, и трава сама вырастет. Медитация – это состояние, когда даете жизни идти своим естественным чередом – не направляя ее, не контролируя, не манипулируя, не навязывая ей никакой своей дисциплины. Это состояние естественной спонтанности и есть медитация”.

Эта система духовной практики родилась на Востоке и принадлежит Востоку. Европейцы и американцы различными способами пытались "врастить" ее в свою культуру. Не все эти способы оказались удачными. Наиболее успешной "европеизированной" модификацией восточных медитативных и телесных техник, пожалуй, можно считать метод аутотренинга Шульца.

Можно выделить следующие **виды медитации** (по А.А.Александрову, 1997):

1. Медитация на мантрах. В этом случае объектом для сосредоточения является "мантра" — слово или фраза, многократно повторяемая, обычно про себя.

В религиозной медитации в качестве мантр используются короткие молитвы, например, так называемая "великая мантра" ("махамантра") кришнаитов ("Харе Кришна, харе Рама"), или Иисусова молитва у православных христиан. Повторение стихотворных отрывков и текстов народных песен также можно рассматривать как вид мантры. Обычно мантра составляется из нескольких санскритских слов, чаще других используется мантра "ом".

2. Медитация на янтрах (зрительная концентрация). Здесь объектом для концентрации является зрительный образ. В восточных культурах часто используются "янтры" — геометрические фигуры, предназначенные для медитации, например, "мандала" — квадрат внутри круга, — символизирующая единство человека и вселенной.

3. Сосредоточение на физических действиях. Этот объект для концентрации связан с фокусировкой внимания на каком-либо физическом действии. Некоторые народы Востока используют в практике продолжительные хороводные танцы с повторяющимися движениями. Исполнители этих танцев называются "танцующими дервишами". Медитативные переживания могут возникать при длительном беге трусцой.

4. Решение парадоксальной задачи. Классическим примером являются дзеновские "коаны". В этом случае для размышления дается парадоксальная на вид задача, например: "Как звучит хлопок одной ладони?".

В современных психологических тренингах используется большое количество техник, основанных на релаксации, методах "исконной" медитации, элементах аутотренинга, суггестивных и аутосуггестивных приемах. Достаточно часто эти техники обозначают словом "медитативные". Результаты применения

9-6608

подобных техник носят разные названия: трансовые состояния, состояния измененного сознания, суггестивное погружение и прочее. Некоторые психотерапевты не мудрствуя лукаво говорят просто о психологических упражнениях по визуализации. Мы называем такого рода методы медитациями-визуализациями, поскольку практически всегда они связаны с созданием зрительных образов.

Медитации-визуализации как метод психологического тренинга

Представляется целесообразным заботиться о том, чтобы в тренингах развития самосознания психотехники такого рода не приводили участников группы в гипнотическое состояние – в противном случае мы будем иметь дело не с развивающим тренингом, а с методом директивной психотерапии, которым может заниматься только специалист соответствующего профиля. Практический психолог, не имеющий медицинского образования, по нашему мнению (не претендующему однако на абсолютную истинность), должен, как черт от ладана, бежать от методов работы, в которых он некомпетентен. А когда дело касается гипнотических техник (в широком смысле применяемых нами постоянно, даже в быту), психолог обязан быть вдвойне осторожным.

В каждой такой психотехнике можно выделить три структурные части: психологические воздействия, направленные на релаксацию участников и переход к спокойному, неконцентрированному состоянию сознания; задаваемые ведущим визуализации; постепенный выход из расслабленного состояния. Термин "медитации-визуализации" в общем-то нельзя считать очень удачным, поскольку подобные психотехники обычно включают в себя не только зрительные системы, но и аудиальные, и кинестетические; иначе говоря, эффектом такой работы может стать "фильм", в котором участвует сам человек, или даже ощущение погружения в некую новую реальность, нечто вроде яркого сна, задействующего все модальности восприятия (поэтому некоторые психотерапевты называют эти состояния трансовыми – мы избегаем употребления слова "транс", дабы не приводить в трепет непосвященных, мгновенно ассоциирующих "трансовое" с "мистическим").

Относительно описываемых ниже медитаций-визуализаций следует сказать следующее: их применение не требует каких-то особенных узкоспециальных профессиональных навыков, но все же желательным является прохождение хотя бы краткосрочного обучения, дабы не нарушить святую заповедь "Не навреди!".

Общие правила применения медитативных техник

Чтобы не повторяться в дальнейшем, сделаем ряд замечаний, общих для всех подобных упражнений.

Каждая такая психотехника сама по себе занимает 15-20 минут. Именно на это время должны быть рассчитаны сопровождающие голос ведущего музыкальные отрывки (обычно это специальная музыка для медитаций и релаксаций). До начала упражнения ведущий должен позаботится о том, чтобы ничто не помешало его проведению (если за окном комнаты, в которой проходит тренинг, дорожные рабочие как раз собираются действовать отбойным молотком, то ведущий может смело гарантировать себе стопроцентный провал этой психотехники). Для проведения медитаций и телесно-ориентированных упражнений в тренинговой комнате должны быть предусмотрены маты или чистые и достаточно мягкие ковровые покрытия.

Ведущий предупреждает, что не нужно изо всех сил стараться следовать тому зрительному ряду, который будет задаваться в упражнении. Если образы, о которых он станет говорить, появятся без особых усилий со стороны участников и им легко будет следовать – замечательно. Если возникнут другие картинки – ничего страшного. Смотрите на них. Если вообще ничего не возникнет – можно просто думать, что где-то есть то, о чем говорится. Нужно отдаться своим ощущениям и плыть на их волнах, не пытаясь **действовать**. Излишнее старание, сознательные волевые усилия могут только разрушить необходимое состояние и помешать погружению в медитацию.

Проведение подобных психотехник может спровоцировать переход ведущего в психологическую позицию "сверху" и предоставить ему возможность использования директивных (даже авторитарных) методов воздействия. Если его задача состоит в том, чтобы избежать такого резкого изменения статуса, то в

комментариях к упражнению нужно сделать особый акцент на обучающем характере предлагаемых медитаций, подчеркнуть, что участники смогут самостоятельно применять эти техники в дальнейшем, приблизительно запомнив текст самовнушений.

Во время медитации-визуализации участники либо лежат на спине, либо сидят в "позе кучера" на стульях. Поза должна быть удобной, такой, чтобы во время упражнения не появилось желания шевелиться, чтобы сменить ее. Глаза закрыты. Те участники, которые не желают принимать участие в этой психотехнике (а такие бывают; обычно это люди, имеющие отрицательный опыт внушающих воздействий – бывшие телепациенты Кашпировского, экс-ученики новоявленных "гуру" и клиенты разномастных "магов"), просто сидят тихо на своих местах, не мешая остальным. Иногда случается, что во время следующей медитации-визуализации они рискуют (и обычно успешно) присоединиться к своим товарищам по группе. Произнося текст психотехники, ведущий должен зорко следить за внешними проявлениями состояния участников группы, чтобы вовремя заметить неадекватные реакции, если таковые случатся.

У текстов упражнений по медитации-визуализации есть некоторые особенности, о которых нужно помнить при воспроизведении известных или конструировании новых формулировок. Во-первых, везде применяется настоящее время (за исключением специальных установок на позитивное самочувствие по окончании упражнения). Во-вторых, все воздействия должны содержать позитивный настрой – для этого следует избегать употребления отрицательной частицы "не", все предложения должны звучать утверждающе. В-третьих, отрицательные эффекты могут иметь формулы, вызывающие ощущение тяжести в мышцах, поэтому, на наш взгляд, лучше говорить о тепле, вялости, расслабленности.

По окончании процедуры обязательно получение обратной связи от каждого из членов группы. Желателен подробный отчет об ощущениях во время медитации, о возникавших образах, об актуальном состоянии. Каких только рассказов вы не услышите от своих клиентов! Некоторые из них совершают такие путешествия, испытывают такие яркие впечатления, получают так много интересной, а порой просто загадочной информации, что ни один сон не сможет с этим сравниться.

Вместе с тем может обнаружиться и обратный полюс: кое-кто из участников признается, что промучился от скуки все пятнад-

цать минут, с нетерпением ожидая конца упражнения, поскольку ничего не чувствовал и ничего не видел. Кто-то откровенно заснул при первых "гипнотических" словах ведущего, используя возможность "добрать" не доставшееся накануне ночью, и мирно просопел до команды открыть глаза. В вашей группе могут оказаться люди с высокой степенью тревожности, а то и выраженные невротики. У них даже самые безобидные визуальные установки ведущего иногда провоцируют мрачные или кошмарные видения. Если вашей целью не является направленная психотерапевтическая работа с ними, то можно просто предложить им не участвовать в дальнейших медитациях. У одного-двух участников такие упражнения могут вызвать учащенное сердцебиение и/или головную боль. Часто это гипертоники – им также не стоит принимать участие в медитациях. Кроме того, причиной отрицательных реакций может быть излишне быстрое выведение из расслабленного состояния. Ведущему следует учесть этот факт.

Несмотря на возможность перечисленных негативных проявлений (утешьтесь тем, что они – не такое уж частое явление) у подавляющего большинства участников группы – при правильном проведении ведущим медитаций-визуализаций – возникает ощущение хорошего отдыха, бодрости, восстановленных сил. Поэтому указанные техники могут быть применены не только в своих специфических целях, предусмотренных ведущим, но и в качестве общего средства снятия физического и психического напряжения, утомления, стрессовых реакций. Участникам групп обычно очень нравятся подобные процедуры – в четырех-пятидневном треннинге медитации-визуализации можно проводить ежедневно, а в длительных тренингах (12-15 дней) – вполне приемлемо и дважды в день, особенно при сильной утомляемости участников группы.

Вопросы и задания для самоконтроля

1. Кому принадлежит приведенная ниже цитата: "Не нужно тащить траву из земли – придет весна, и трава сама вырастет. Медитация – это состояние, когда даете жизни идти своим естественным чередом – не направляя ее, не контролируя, не манипулируя, не навязывая ей никакой своей дисциплины"?
2. Какие психотехники, содержательно близкие к методике медитации, используются в европейских психологических школах?

3. Можно ли считать медитации гипнотическими техниками? Почему? Насколько, по вашему мнению, правомерно использование гипноза в психологических тренингах?
4. Какие структурные части выделяются в медитативных техниках? Раскройте их содержание.
5. Верно или неверно, по вашему мнению, высказывание:
   1) Практический психолог, не имеющий медицинского образования, не имеет права пользоваться ни одной техникой, содержащей элементы суггестии.
   2) Психологического образования достаточно для того, чтобы применять в практической работе медитации, аутотренинг, релаксационные техники.
   3) Психолог, практикующий медитации, должен обязательно иметь документ (сертификат), свидетельствующий о прохождении специального обучения и дающий право на применение суггестивных методов.
6. Вставьте нужное слово – "может" или "не может" – в следующее высказывание:
   "Проведение подобных психотехник (медитаций) .... спровоцировать переход ведущего в психологическую позицию "сверху" и открыть ему возможность использования директивных (авторитарных) методов воздействия".
7. Опишите внешние условия, необходимые для успешного проведения медитаций-визуализаций.
8. Следует ли настаивать на строгом следовании участников группы за инструкцией ведущего и вызывании образов, обязательно совпадающих с предлагаемыми им?
9. Возможны ли негативные переживания участников при проведении медитаций-визуализаций?
10. Перечислите важнейшие особенности формулировок, используемых в тексте упражнений по медитациям-визуализациям.
11. В каких целях могут использоваться медитации-визуализации в психологических тренингах развития самосознания?
12. Является ли обязательным подробный опрос участников о самочувствии и получение обратной связи после медитаций-визуализаций?

Часть IV
АРСЕНАЛ ДЛЯ ВЕДУЩЕГО ТРЕНИНГОВ: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ

Глава 4.1. **Разогревающие игры и психотехники**

Для того, чтобы запустить двигатель автомобиля, необходим стартер; для того, чтобы задать динамику тренинга, нужны специальные разогревающие игры. Каждый день тренинга, да и каждое тренинговое занятие следует начинать с некоторых процедур, погружающих участников в особую игровую атмосферу тренинга, позволяющих быстро и без усилий настроиться на специфичную групповую работу. Особенно большое значение имеет этап разогрева на самом первом тренинговом занятии – здесь он может длиться до нескольких часов. Разогревающих игр очень много. Часто ведущие используют хорошо известные детские подвижные игры, эффективность которых для разогрева не вызывает сомнений уже хотя бы потому, что они безотказно вызывают у участников резонанс детских воспоминаний и чувств.

Иногда игры, предлагаемые ведущим в начале занятия, выполняют не только функцию разогрева, но и становятся "мостиком" к теме занятия и к тем проблемам, на которые хочет обратить внимание ведущий. Однако не стоит разогревающие процедуры перегружать глубинными смыслами, на начальном этапе важно подготовить почву для последующей продуктивной работы. Рекомендуется иметь в резерве несколько разминочных игр для случаев, когда группа устанет, возникнет необходимость снять излишнее напряжение или потребуется заполнить возникшую паузу между этапами работы.

В этой главе мы приведем несколько примеров разогревающих игр и психотехник. Интересующиеся смогут подобрать немало таких процедур в литературе, указанной в конце книги.

Знакомство

Ниже мы опишем варианты проведения процедуры знакомства в начале работы группы, также относящиеся к разогрева-

ющим психотехникам. Некоторые из этих вариантов достаточно хорошо известны, другие являются авторскими разработками.

Вариант I. "Баранья голова". Инструкция ведущего (для группы ранее не знакомых друг с другом людей):

– Нам предстоит большая совместная работа, а потому нужно познакомиться и запомнить имена друг друга. В тренинге нам предоставляется шикарная возможность, обычно недоступная в реальной жизни, – выбрать себе имя. Ведь часто бывает: кому-то не очень нравится имя, данное ему родителями; кого-то не устраивает форма обращения, привычная для окружающих, – скажем, все вокруг зовут девушку Ленка, а ей хочется, чтобы к ней обращались "Леночка" или "Ленуля" или особенно необычно и ласково, как обращалась мама в детстве. Некоторым по душе, если их называют по отчеству без имени – Петрович, Михалыч. А кто-то втайне мечтает о красивом имени, которое носит его кумир. Есть люди, которые имели в детстве забавную кличку и были бы не против, чтобы и сейчас в неформальной обстановке к ним обращались именно так. У вас есть тридцать секунд для того, чтобы подумать и выбрать для себя игровое имя. Все остальные члены группы – и ведущие тоже – в течение всего тренинга будут обращаться к вам только по этому имени.

Такое предложение вызывает оживление и улыбки. Некоторые сразу же задают вопрос о том, можно ли оставить свое собственное имя, которое его носителя вполне устраивает. Безусловно, человек вправе оставить за собой любое имя. В тренинге бывали случаи, когда кто-либо из участников требовал, чтобы к нему обращались по имени и отчеству. Ведущий и в этом случае не возражает. Опыт показывает, что если все остальные участники выбирают для себя не совсем обычные игровые имена, то участник, к которому все вынуждены обращаться официально, скоро начинает испытывать некоторый дискомфорт. Иногда уже к концу первого дня работы он обращается к ведущему и группе с предложением изменить свое имя. Такое право сохраняется за всеми участниками. Интересно, что использование игрового имени в тренинге не только сразу задает определенную игровую условность происходящему в группе и готовит участников к выходу за пределы житейски ограниченной реальности, но и способствует развитию рефлексивных процессов. Не раз приходилось слышать от участников групп признания в том, что только апробирование "чужого" имени позволило

им осознать важность и принять полностью свое собственное имя, которое до этого момента вызывало неприязнь.

– А теперь представимся друг другу. Сделаем это так, чтобы сразу и прочно запомнить все игровые имена. Наше представление будет организовано так: первый участник называет свое имя, второй – имя предыдущего и свое, третий – имена двух предыдущих и свое и т.д. Последний, таким образом, должен назвать имена всех членов группы, сидящих перед ним. Записывать имена нельзя – только запоминать. Эта процедура называется "Баранья голова". Почему? Если вы, называя своих партнеров, забыли чье-то имя, то произносите "баранья голова" – конечно, имея в виду себя, а не того, кого забыли. Дополнительное условие – называя имя человека, обязательно посмотреть ему в глаза.

Большое значение имеет то, какое имя предлагает первый из участников: если он не побоялся рискнуть, то и другие выберут необычные, яркие имена. Обычно представление происходит по кругу по часовой стрелке и начинается с участника, сидящего слева от ведущего. Таким образом ведущий оказывается человеком, завершающим представление и вынужденным назвать имена всех участников группы. Если группа велика, то сделать это не так-то легко, однако успешное выполнение задания мощно работает на авторитет тренера. На наш взгляд, вполне приемлема ситуация, когда на предварительной встрече с группой ведущий может быть представлен официально, со всеми регалиями и степенями, а во время "Бараньей головы" он сообщает свое игровое имя, по которому просит к нему обращаться.

Если в группе собрались люди, ранее уже знакомые друг с другом, например, сослуживцы, то ведущему лучше настоять на использовании нетрадиционных игровых имен, чтобы не включались стереотипы привычных служебных отношений.

Процедура "Баранья голова" может использоваться как разогревающая игра в начале каждого нового дня работы: при этом к своему имени каждый участник добавляет каждый раз еще по одному слову или словосочетанию, например, на темы "Моя мечта", "Мое самое большое достоинство", "Предмет моей гордости" и т.п. Помимо того, что участники в результате выполнения упражнения получают много дополнительной информации друг о друге, происходит хорошая тренировка памяти.

Заметим, что в этой игре не следует предлагать такие темы, как "Мой недостаток" или "Моя главная жизненная проблема". Многократное повторение участниками имен друг друга в соче-

тании с называнием проблемы приобретает значение коллективного внушения и закрепления этой связи не только в голове самого участника, но и в головах всех остальных. Поэтому гораздо лучше, если многократно прозвучат имена и достоинства людей и произойдет "якорение" на позитиве.

Вариант II. "Наши имена". Ведущий предлагает всем участникам группы встать в круг. Каждый по очереди делает шаг к центру круга и произносит свое имя в той форме, которая ему самому особенно нравится. После этого по сигналу ведущего все тоже делают шаг к центру и повторяют его имя. Сам участник не двигается и молча наблюдает за этим.

Вариант III. "Имя – движение". Участники группы, как и в предыдущих вариантах, по очереди произносят свои игровые имена, но сопровождают их определенным движением рук, может быть, характерным для себя жестом. Затем все хором называют имя очередного участника и повторяют его жест.

Вариант IV. "Взаимные презентации". Инструкция ведущего:

– Сейчас мы разобьемся на пары. Дается десять минут на то, чтобы вы рассказали друг другу о себе как можно подробнее – ведь вам предстоит представлять своего партнера группе. Постарайтесь получить как можно больше разносторонней информации о своем партнере. Хотелось бы, чтобы вы отразили в самопрезентации следующие самые важные вопросы:

чего я жду от работы в тренинге;

что я ценю в самом себе;

предмет моей гордости;

что я умею делать лучше всего.

После этого организуется работа в парах. Если в группе незнакомые люди, то в этой игре можно предоставить участникам самим выбрать себе партнера. Ведущему лучше зафиксировать для себя, какие образовались пары (как показывает опыт, в таких ситуациях люди интуитивно выбирают тех, кто по многим параметрам – включая биографические данные! – имеет с ними сходство). Спустя десять минут ведущий дает дополнительные инструкции:

– Презентации будут происходить следующим образом: один из членов пары сидит на стуле, второй встает за его спиной, положив первому руки на плечи. Стоящий будет говорить от лица сидящего, называя себя именем своего партнера. В течение одной минуты – строго одной минуты, не больше и не меньше! –

стоящий говорит, играя роль сидящего. Ровно через минуту я прерву монолог; если кто-то закончит раньше, мы будем молчать, пока не истечет отведенная на выступление минута. Таким образом, ваша задача – построить свою презентацию так, чтобы она длилась точно шестьдесят секунд. После этого любой член группы – и я в том числе – имеет право задать выступающему любые вопросы, на которые тот должен отвечать также от лица сидящего. Понятно, что вы можете и не знать истинного ответа на заданный вопрос, поэтому вам нужно понять, почувствовать, как ответил бы ваш партнер. Кстати, тот, кого презентуют, не может вмешиваться и вынужден будет все время молчать.

Вопросы, которые задают участники группы и ведущий выступающему, начинаются с обращения к нему по игровому имени человека, которого он презентует, и могут касаться самых разных тем, например:

Какие качества ты наиболее ценишь в людях?

Что ты считаешь самым отвратительным?

Есть ли человек, который оказал сильное влияние на твою жизнь? Кто он?

Назови твое самое заветное желание.

Чего бы тебе хотелось добиться в жизни? И т.п.

Упражнение завершается обсуждением чувств и мыслей участников. При этом важно уделить внимание трем аспектам – способности учитывать время при презентации, способности верно и сжато передать полученные от партнера сведения о нем и способности "вчувствоваться" в другого человека настолько, чтобы домыслить недостающую информацию. Можно использовать следующие вопросы:

Оцени успешность твоей презентации своего партнера.

Что ты чувствовал, когда твой партнер не сумел уложиться в отведенное время (замолчал раньше, чем закончилась минута)?

Удалось ли твоему партнеру верно изложить сведения о тебе?

Получилось ли у твоего партнера стать твоим двойником?

Правильно ли он угадал ответы, которые давал от твоего имени?

Надувная кукла

Это упражнение направлено на преодоление скованности и напряженности участников группы, на тренировку мышечного

расслабления. Ведущий играет роль "насоса": он делает движения руками, имитирующие работу с насосом, и издает характерные звуки. Участники группы сначала расслабленно сидят в креслах, голова опущена, руки вяло висят вдоль тела. С каждым движением "насоса" "резиновые куклы" начинают "надуваться": участники распрямляются, поднимают голову, напрягают руки и в конце концов встают в полный рост, раскинув руки и расставив ноги. Через несколько секунд ведущий "выдергивает затычку" у "куклы", и игроки с шипением ("ш-ш-ш!") расслабляются и постепенно опускаются на корточки. Игру можно повторить два-три раза. Обсуждения игра не требует.

Спутанные цепочки

Участники встают в круг, закрывают глаза и протягивают перед собой правую руку. Столкнувшись, руки сцепляются. Затем участники вытягивают левые руки и снова ищут себе партнера. Ведущий помогает рукам соединиться и следит за тем, чтобы каждый держал за руки двух людей, а не одного. Участники открывают глаза. Они должны распутаться, не разжимая рук. Чтобы не происходило вывихов рук в суставах, разрешается "проворачивание шарниров" – изменение положения кистей без расцепления рук. В результате возможны такие варианты: либо образуется круг, либо несколько сцепленных колечек из людей, либо несколько независимых кругов или пар.

Чемпионат борьбы на пальцах

По команде ведущего участники группы разбиваются на пары случайным образом. Ведущий объявляет о начале необычного соревнования – чемпионата борьбы на пальцах. С помощью одного из членов группы или котренера ведущий показывает, как происходит поединок. Большой палец правой руки поднимается вверх (знак "во!"), остальные четыре пальца захватывают пальцы соперника. Задача каждого игрока – производя энергичные движения большим пальцем, увернуться от нападения соперника и прижать его большой палец к боковой стороне указательного. Победители проводят поединки между собой до выявления абсолютного чемпиона.

Вся игра занимает минимальное время, однако мгновенно разряжает напряженную обстановку в группе, снимает усталость и задает мажорный тон работе.

Шестерка

Очень простая и веселая игра, помогающая участникам потренировать внимание и сообразительность. Все игроки встают в круг. Каждый участник группы (начиная с ведущего) по очереди называет числа натурального ряда: один, два, три... Запрещается называть числа, заканчивающиеся на цифру 6 и кратные 6 (например, 6, 12, 16 и т.д.). Если игроку досталось такое число, он должен молча подпрыгнуть и хлопнуть в ладоши. Тот, кто ошибся, выбывает из игры. Играть можно до трех оставшихся наиболее внимательных игроков. Понятно, что вместо шестерки можно использовать другие цифры.

Встреча взглядами

Вариант I. Все участники стоят в кругу, опустив головы вниз. По команде ведущего они одновременно поднимают головы. Их задача – встретиться с кем-то взглядом. Та пара игроков, которой это удалось, покидает круг.

Вариант II. Отличается противоположной постановкой задачи – ни с кем не встретиться взглядом.

Помимо цели разминки, эта игра развивает навыки социальной перцепции.

Коллективный счет

Эта широко известная детская игра пользуется большой популярностью среди участников тренингов. Ее можно смело повторять каждый день занятий, придав статус диагностической процедуры, фиксирующей, насколько в данный момент высок уровень взаимной чувствительности членов группы.

Процедура такова: участники стоят в кругу, опустив головы вниз и, естественно, не глядя друг на друга. Задача группы – называть по порядку числа натурального ряда, стараясь добраться до самого большого, не совершив ошибок. При этом должны выполняться три условия: во-первых, никто не знает, кто начнет счет и кто назовет следующее число (запрещается договариваться друг с другом вербально или невербально); во-вторых, нельзя одному и тому же участнику называть два числа подряд; в-третьих, если нужное число будет названо вслух двумя или более игроками, ведущий требует снова начинать с единицы. Общей целью группы становится ежедневное увеличение достигнутого числа при уменьшении количества попыток. Ведущий повторяет участникам, что они должны уметь прислушиваться к

себе, ловить настрой других, чтобы понять, нужно ли ему в данный момент промолчать или пришла пора озвучить число.

В некоторых группах участники бывают достаточно сообразительны, что не договариваясь начинают последовательно произносить числа натурального ряда по кругу. Обнаружив это, ведущий может похвалить участников за сплоченность и находчивость, но предлагает отказаться от этого приема. Опыт подтверждает, что более сплоченные группы успешнее справляются с этим упражнением.

Любое число

Еще одна игра, которая может быть преподнесена участникам группы как способ проверки их умений понимать друг друга без слов. Ведущий называет по имени любого из игроков. Тот мгновенно должен назвать какое-нибудь число от одного до числа, равного количеству участников группы. Ведущий командует: "Три-четыре!". Одновременно должно встать столько игроков, какое число названо. При этом игрок, назвавший это случайное число, сам может встать, а может остаться сидеть.

Интересно, что в классической группе из двенадцати-пятнадцати человек обычно ошибка не превышает одного человека. Кто-нибудь из участников быстро соображает, что существуют беспроигрышные варианты: нужно назвать либо "один" и вскочить самому, либо назвать число членов группы, и тогда встанут все. Ведущему лучше прекратить игру после одной-двух удачных попыток: участники остаются с ощущением возросшей групповой сплоченности.

Выбор траектории

Эта разминочная игра также может быть отнесена к необычным способам поведенческой психодиагностики. Она может служить прологом к психотехникам, ориентированным на развитие умений осознавать собственные предпочтения и склонности.

Ведущий включает фоновую музыку (среднего темпа) и дает следующую инструкцию:

– У многих людей есть привычка, размышляя над решением какой-либо сложной задачи, двигаться по замкнутой траектории. Кто-то движется по кругу... (*показывает*), кто-то предпочитает ходить, совершая более резкие повороты, т.е. описывая квадрат или прямоугольник... (*показывает*), кто-то – как будто шагает вдоль сторон треугольника... (*показывает*). И наконец,

встречаются люди, которые, размышляя, движутся по траектории, которую мы называем зигзагом... *(показывает).* У вас есть несколько минут для того, чтобы подвигаться по комнате, опробуя все эти траектории. Можно уменьшать или увеличивать размеры описываемых фигур по вашему желанию.

Участники начинают двигаться по комнате под музыку (разумеется, это упражнение применимо только в том случае, если позволяют размеры помещения). Ведущий мягко пресекает разговоры: нужно, чтобы каждый сумел настроиться на свои внутренние ощущения. Пяти-семи минут обычно достаточно для того, чтобы каждый определился в своем выборе. Ведущий предлагает участникам группы разделиться: "круги", "квадраты", "треугольники" и "зигзаги" занимают разные углы помещения.

– А теперь посмотрите, кто еще оказался в одной группе с вами? Кто так же, как и вы, предпочитает именно эту фигуру? Видимо, что-то объединяет вас, видимо, есть в вас нечто схожее, раз ваши вкусы в отношении этой геометрической фигуры совпадают. Обсудите в группах, в чем сходство между вами – людьми, выбравшими круг, квадрат, треугольник или "восьмерку". Почему именно эта фигура оказалась для вас наиболее симпатичной?

После пятиминутного обсуждения каждая группа представляет свое обоснование сделанного выбора. Участники объясняют, чем выбранная фигура предпочтительнее остальных и как можно охарактеризовать людей, выбирающих эту фигуру. Выслушав каждую группу, ведущий может предложить сравнить точки зрения группы с мнением психологов, работающих в таком направлении, как психогеометрия[1].

Краткая психологическая характеристика основных форм личности на основе предпочтения геометрических фигур

КВАДРАТ. Квадрат – это прежде всего неутомимый труженик. Трудолюбие, усердие, потребность доводить начатое дело до конца, упорство, позволяющее добиваться завершения работы, – вот чем прежде всего знамениты истинные Квадраты. Вы-

[1] См.: Алексеев А.А., Громова Л.А. Психогеометрия для менеджеров. Л.: Знание, 1992.

носливость, терпение и методичность обычно делают Квадрата высококлассным специалистом в своей области. Этому способствует и неутолимая потребность в информации. Квадраты – коллекционеры всевозможных данных. Все сведения систематизированы, разложены по полочкам... Квадраты заслуженно слывут эрудитами, по крайней мере, в своей области.

Мыслительный анализ – сильная сторона Квадрата... Квадраты чрезвычайно внимательны к деталям, к подробностям. Квадраты любят раз и навсегда заведенный порядок...

Аккуратность, порядок, соблюдение правил и приличий могут развиться до парализующей крайности. И когда приходит время принимать решение, особенно связанное с риском, с возможной потерей статус-кво, Квадраты вольно или невольно затягивают его принятие. Кроме того, рациональность, эмоциональная сухость и холодность мешают Квадратам быстро устанавливать контакты с разными лицами. Квадрат неэффективно действует в аморфной ситуации.

ТРЕУГОЛЬНИК. Эта форма символизирует лидерство, и многие Треугольники ощущают в этом свое предназначение. Самая характерная особенность истинного Треугольника – способность концентрироваться на главной цели. Треугольники – энергичные, неудержимые, сильные личности, которые ставят ясные цели и, как правило, достигают их!

Треугольник – это очень увереиный человек, который хочет быть правым во всем! Сильная потребность быть правым и управлять положением дел, решать не только за себя, но и по возможности за других делает Треугольника личностью, постоянно соперничающей, конкурирующей с другими. Доминирующая установка в любом деле – это установка на победу, выигрыш, успех! Он часто рискует, бывает нетерпеливым и нетерпимым к тем, кто колеблется в принятии решения.

Треугольники очень не любят оказываться неправыми и с большим трудом признают свои ошибки...

Треугольники – честолюбивы. Если делом чести для Квадрата является достижение высшего качества выполняемой работы, то Треугольник стремится достичь высокого положения, приобрести высокий статус, иначе говоря – сделать карьеру...

Главное отрицательное качество "треугольной" формы: сильный эгоцентризм, направленность на себя. Треугольники на пути к вершинам власти не проявляют особой щепетильности в отношении моральных норм и могут идти к своей цели по головам других. Это характерно для "зарвавшихся" Треугольни-

ков, которых никто вовремя не остановил. Треугольники заставляют все и всех вращаться вокруг себя, без них жизнь потеряла бы свою остроту.

КРУГ. Это мифологический символ гармонии. Тот, кто уверенно выбирает его, искренне заинтересован прежде всего в хороших межличностных отношениях. Высшая ценность для Круга – люди, их благополучие. Круг... чаще всего служит тем "клеем", который скрепляет и рабочий коллектив, и семью, т.е. стабилизирует группу...

Они обладают высокой чувствительностью, развитой эмпатией – способностью сопереживать, сочувствовать, эмоционально отзываться на переживания другого человека... Естественно, что люди тянутся к Кругам. Круги великолепно "читают" людей и в одну минуту способны распознать притворщика, обманщика...

Они пытаются сохранить мир и ради этого иногда избегают занимать "твердую" позицию и принимать непопулярные решения. Для Круга нет ничего более тяжелого, чем вступать в межличностный конфликт. Круг счастлив тогда, когда все ладят друг с другом. Поэтому, когда у Круга возникает с кем-то конфликт, наиболее вероятно, что именно Круг уступит первым.

...Круги не отличаются решительностью, слабы в "политических играх" и часто не могут подать себя и свою "команду" должным образом. Все это ведет к тому, что над Кругами часто берут верх! Более сильные личности, например, Треугольники. Круги, кажется, не слишком беспокоятся о том, в чьих руках будет находиться власть. Лишь бы все были довольны, и кругом царил мир. Однако в одном Круги проявляют завидную твердость. Если дело касается вопросов морали или нарушения справедливости.

...Главные черты их стиля мышления – ориентация на субъективные факторы проблемы (ценности, оценки, чувства и т.д.) и стремление найти общее даже в противоположных точках зрения. Можно сказать, что Круг – прирожденный психолог.

ЗИГЗАГ. Эта фигура символизирует креативность, творчество, хотя бы потому, что она самая уникальная из всех фигур и единственная разомкнутая фигура...

Доминирующим стилем мышления Зигзага чаще всего является синтетический стиль. Комбинирование абсолютно различных, несходных идей и создание на этой основе чего-то нового, оригинального – вот, что нравится Зигзагам. В отличие от Кругов, Зигзаги вовсе не заинтересованы в консенсусе и добиваются

10-6608

синтеза не путем уступок, а наоборот – заострением конфликта идей и построением новой концепции, в которой этот конфликт получает свое разрешение, "снимается". Причем, используя свое природное остроумие, они могут быть весьма язвительными, "открывая глаза другим" на возможность нового решения...

Зигзаги просто не могут продуктивно трудиться в хорошо структурированных ситуациях. Их раздражают четкие вертикальные и горизонтальные связи, строго фиксированные обязанности и постоянные способы работы. Им необходимо иметь большое разнообразие и высокий уровень стимуляции на рабочем месте. Они также хотят быть независимыми от других в своей работе. Тогда Зигзаг оживает и начинает выполнять свое основное назначение – генерировать новые идеи и методы работы... Зигзаги устремлены в будущее и больше интересуются возможностью, чем действительностью. Мир идей для них так же реален, как мир вещей для остальных...

Зигзаги – неутомимые проповедники своих идей и способны мотивировать всех вокрут себя. Однако им не хватает политичности: они несдержанны, очень экспрессивны ("режут правду в глаза"), что, наряду с их эксцентричностью, часто мешает им проводить свои идеи в жизнь. К тому же они не сильны в проработке конкретных деталей (без чего материализация идеи невозможна) и не слишком настойчивы в доведении дела до конца (так как с утратой новизны теряется и интерес к идее).

Глава 4.2. **Игры, ориентированные на получение обратной связи**

Мой портрет глазами группы

Способов, обеспечивающих подачу обратной связи, существует большое количество. Все зависит от изобретательности ведущего и особенностей группы. Возможно, участники предпочитают вербальные средства взаимодействия, а может быть, для них проще делиться обратными связями невербально. Ведущий, кстати, вовсе не обязан идти на поводу у группы и облегчать ей жизнь. Порой нужно поступать вопреки ее желаниям: так, излишне разговорчивой группе, склонной к интеллектуализированию и несколько отвлеченным абстрактным рассуждениям, бывает полезно подкидывать упражнения, ориентированные на

развитие неречевых способов взаимодействия и общения. Одним из подобных упражнений, цель которых – развитие умений давать и принимать обратную связь в необычной форме, и является игра "Мой портрет глазами группы".

Вариант 1. Ведущий обращается к участникам группы с вопросом:

– Есть ли среди вас желающие получить свой психологический портрет? И не просто словесный портрет с перечислением достоинств и недостатков, а совершенно реальное изображение на бумаге вашего облика?

Желающие обычно находятся. Определившись с натурщиком, которому предлагается занять "горячий стул", ведущий продолжает:

– Все остальные участники группы станут художниками. У каждого из вас лист бумаги и пачка фломастеров. Каждый – хотя бы в детстве – пробовал изображать людей. У кого-то это получалось удачно, у кого-то – не очень.

В этот момент, как правило, кто-нибудь обязательно высказывается по поводу своего абсолютного неумения рисовать и нежелания обижать натурщика его уродливым портретом.

– Что же! Мы не станем даже пытаться создать портрет нашего натурщика в духе реалистической традиции. Не стоит стремиться к внешнему сходству. Совсем наоборот: откажемся от попыток правильно нарисовать глаза, нос, рот, верно передать цвет одежды и нюансы прически. Зачем? Ведь для выполнения этой задачи гораздо проще использовать фотоаппарат. Мы же поставим перед собой более сложную и интересную задачу: каждый из нас должен создать именно психологический портрет человека, сидящего перед нами. Для этого можно применять изобразительные средства, предоставленные в наше распоряжение художниками-модернистами, и исходить из единственного принципа: "Я вижу так!". Пусть ваши рисунки будут иметь метафорический смысл и тонкий подтекст. Может быть, понимаемый вами внутренний мир человека, чей портрет вы изображаете, породит в вашей душе цепочку ассоциаций или создаст конкретный образ, отражающий нечто важное в нем. Может быть, вы воспринимаете его психологический облик в виде какого-то реального предмета, а может, это какой-то узор, абстрактный орнамент или набор цветовых пятен. Ограничений для вас нет никаких, будьте свободны в выборе способов изображения его внутреннего облика. Помните лишь, что до конца упражнения разговаривать воспрещается.

Сделав небольшую паузу, ведущий продолжает свой монолог спокойным, чуть замедленным голосом, создавая необходимый настрой, медитативное творческое состояние участников. Можно в этот момент включить и медитативную музыку, но есть опасность, что она не будет вполне соответствовать внутреннему состоянию кого-либо из "художников" и восприятию им натурщика и собьет с верного звучания его "внутренний резонатор".

А теперь посмотрите внимательно на человека, сидящего перед вами, проникните сквозь внешнюю оболочку, за которой скрывается чуткая и нежная субстанция – человеческая душа. Какова она у этого человека? В чем ее отличие от других душ? Каковы ее особенности, делающие этого человека уникальным созданием во Вселенной? Разглядите внутренним взором образ этой души. Услышьте звучание музыки этой души. Почувствуйте форму и поверхность, ощутите материал этой души. Поймите сущность этой души... И перенесите свое понимание на бумагу. Творите!

Рисование продолжается в течение десяти-пятнадцати минут. Ведущий предупреждает о необходимости завершать работу за минуту до конца отведенного времени. После этого рисунки располагаются на стульях участников, а все "художники" рассматривают "портреты", переходя от одного к другому. Натурщик, разумеется, тоже получает возможность увидеть изображения своего внутреннего облика.

В принципе этим можно и завершить основную часть упражнения и перейти к групповой рефлексии и обсуждению чувств, вызванных процессом создания "портретов". Организовать обсуждение можно разными способами, например, так: натурщик берет в руки каждый из рисунков и говорит о чувствах, которые тот в нем вызывает, интерпретирует изображение и выражает свое согласие или несогласие с "портретом". "Художник"-автор поясняет, верно ли понято изображение и что именно он хотел передать в рисунке. Можно поступить и иначе: "художники", держа "портреты" в руках, по кругу рефлексируют по поводу своего творчества и дают комментарии к рисункам только по желанию. Натурщик лишь слушает и изредка задает вопросы. После рефлексии каждый "художник" преподносит "портрет" в дар лицу, им изображенному. Возможна ситуация, когда обсуждение ограничивается лишь рефлексией чувств, и никаких комментариев к рисункам не делается – предоставляется "поле домысливания" главному герою упражнения.

В длительных тренинговых группах можно периодически возвращаться к этому упражнению, заменяя натурщиков. Делать портреты больше двух-трех человек подряд не рекомендуется: наступает утомление "художников" и теряется глубина погружения во внутренний мир человека, чей портрет создается.

Вариант II. Упражнение можно усилить и добавить в него элементы, нацеленные на укрепление сплоченности группы и развитие навыков эффективной коммуникации участников, если не заканчивать его в момент создания "портретов", а продолжить дальше. Для этого ведущий предлагает натурщику, осмотрев все рисунки, сгруппировать их по каким-то признакам. Количество групп и суть критерия не имеют значения. Натурщик может прокомментировать способ классификации, а может воздержаться (второй случай интереснее). Важно лишь то, что он выделил в рисунках нечто общее. Возле каждой пачки рисунков собираются их авторы. Каждой сформированной таким образом группе ведущий вручает по большому листу бумаги и поясняет:

– Человек, которого вы изобразили на портретах, полагает, что в ваших рисунках есть нечто общее, может быть, то главное, что вы сумели выделить в его внутреннем мире. Вам дается следующее задание: обсудить, что же объединяет ваши рисунки, и совместными усилиями создать обобщенный портрет того же человека на большом листе бумаги, который вы получили. Может быть, имеет смысл более четко и ярко высветить на этом коллективном портрете объединяющую вас идею, может быть, в процессе совместного творчества вам удастся отыскать и еще яснее отобразить сущность внутреннего мира натурщика. Тогда его психологический портрет будет в еще большей мере сходен с реальной картиной его души.

На эту работу выделяется пятнадцать-двадцать минут. По ее завершении представители творческих групп представляют и комментируют плоды коллективного труда. Можно предложить натурщику высказать мнение: какой из портретов в большей степени совпадает с его самовосприятием.

Вариант III. Работа разворачивается аналогично тому, как описано во втором варианте, только группировку портретов осуществляет не натурщик, а сами "художники". Они получают задание выбрать те рисунки, которые, по их мнению, содержат нечто общее с их собственными. Таким образом, участники объединяются в творческие группы по собственному желанию на основе сходства восприятия внутреннего мира натурщика.

Дальнейшие инструкции ведущего такие же, как во втором варианте.

Первая проба на роль

В тренинге самосознания могут эффективно использоваться психодраматические техники. Большое место занимают упражнения с применением ролевых игр. Описываемая ниже игровая процедура является своего рода подготовкой к глубокой психодраме, которая может быть проведена на последующих этапах тренинговых занятий. Здесь еще не нужно играть роли, но уже можно попробовать осуществить одну из функций протагониста – выбрать роль, подходящую для того или иного человека.

Приводимое ниже упражнение имеет смысл только в группе ранее не знакомых между собой людей, в противном случае будут наблюдаться лишь проекции прошлого опыта взаимоотношений, в определенной мере "засоряющие" атмосферу ситуации "здесь и теперь". "Первая проба на роль" проводится в самом начале тренинга, лучше всего еще до момента самопрезентации, во время которой участники рассказывают о себе (если вообще такая самопрезентация проводится, что, на наш взгляд, не является обязательным). В результате участия в этой игре члены группы впервые получают обратную связь друг от друга на основе пока еще минимальной информации.

– Не только психологам, но и всем другим хорошо известно, какое значение имеет первое впечатление, производимое на нас новым знакомым, для стиля и уровня нашего дальнейшего общения. Напомним, что существует, например, так называемое "правило пятнадцати секунд", согласно которому основы отношения к партнеру закладываются в первые пятнадцать секунд общения с ним, "эффект ореола", связанный, в частности, с возникновением у нас устойчивых установок по отношению к человеку на основе полученной до контакта информации о нем, и так далее. Первое впечатление может оказаться как абсолютно точным (ведь свежему глазу виднее мелочи и детали, которые мешает заметить привычка), так и стопроцентно ошибочным.

Вы еще совсем мало знаете друг друга, поскольку встретились здесь совсем недавно. Однако известные пятнадцать секунд уже давно миновали, и какое-то мнение друг о друге по первому впечатлению у вас уже сложилось. Поэтому я предлагаю вам обменяться этими самыми первыми впечатлениями, но в рамках

определенной тренинговой процедуры. Каждый по очереди будет садиться на этот стул – назовем его “стулом презентации”, – а остальные участники группы попробуют ответить на несколько вопросов относительно этого человека.

Стул не следует ставить в центр круга. Поскольку напряженность участников в начале работы группы еще велика, не нужно создавать для игрока на стуле излишне дискомфортную обстановку, тем более что он может оказаться очень тревожным и застенчивым. Достаточно чуть-чуть выдвинуть стул из круга.

Вопросы эти не имеют цели заставить вас проявлять недюжинные способности к проницательности и угадывать реальные характеристики человека, его личностные качества или профессию. Я предлагаю вам представить себя кинорежиссерами, которым предстоит снимать некий фильм. Для фильма, разумеется, нужно подобрать актеров, пригодных для исполнения той или иной роли. Один человек, к примеру, благодаря своей внешности, манере общения и речи, другим особенностям неплохо сыграл бы графа Калиостро, но зато ни в коей мере не годится на роль Чичикова. Из другой актрисы получилась бы, скажем, замечательная Офелия, но ей совершенно чужда роль Красной Шапочки. Таким образом, вам нужно просто определить, какая роль по внешним признакам человека и особенностям поведения, которые вы успели заметить, в большей степени ему соответствует. Роль может быть реальной, т.е. из известных произведений. А может, вы снимаете совершенно новый фильм по собственному сценарию? Тогда опишите, пожалуйста, что это за герой, на роль которого способен претендовать человек на “стуле презентации”, его возраст, социальный статус, профессию, другие его характеристики, время действия фильма и тому подобное. Пожалуйста, кто первый?

На начальной стадии групповой работы далеко не всегда мгновенно находятся добровольцы. Существует довольно много приемов, провоцирующих выход первого участника. Можно, например, скомандовать: “Лидеры, встаньте!”. И, вполне вероятно, поднимутся несколько человек. Ведущему останется только выбрать. Следующим участником окажется тот, кто сидит от первого, допустим, справа, и далее по кругу. В крайнем случае ведущий может предложить стать первым участнику, сидящему рядом с ним.

– Итак, первый из участников сидит на “стуле презентации”. Поаплодируем ему за смелость... Уважаемые кинорежиссеры! Внимательно посмотрите на этого человека. Какую роль вы могли бы предложить ему сыграть в ваших фильмах?

При необходимости ведущий задает участникам уточняющие вопросы. Это особенно важно, когда роль дается только описательно или знакома не всем членам группы. Участнику, сидящему на "стуле презентации", ничего говорить не приходится. Он только слушает мнения других. Не является обязательным высказываться всем. Пусть говорят те, у кого уже появилось четкое представление о возможной роли кандидата. Упражнение следует проводить в достаточно быстром темпе, чтобы избежать утомления. Вместе с тем нужно обеспечить каждому члену группы четкую обратную связь через конкретное определение соответствующей роли и, лучше всего, не одной. Если группа велика, то после прохождения через "стул презентации" трех-четырех игроков можно предложить продолжить упражнение в подгруппах по 6-7 человек.

Рефлексия мыслей и переживаний проводится только после того, как все члены группы побывали на "стуле презентации". Важно, чтобы каждый высказался, насколько предложенные ему роли совпадают с собственным представлением о себе и своих "жизненных ролях".

Были ли, на их взгляд, точные попадания?

Какие роли, "увиденные" в их исполнении кинорежиссерами, вызвали недоумение или даже протест?

Что чувствовал человек, сидя на "стуле презентации"?

Трудно ли, будучи кинорежиссером, определить роль, наиболее подходящую для каждого человека?

В каких случаях это удавалось достаточно легко? Почему?

Дискуссия в ролях друг друга

Обратную связь можно давать, как мы уже убедились, самыми разнообразными способами. Один из таких способов, реализуемых в упражнениях "Дискуссия в ролях друг друга", "Молчащее и говорящее зеркало", "Ответы за другого" и т.д., заключается в изображении своего партнера по группе в определенной ситуации. Участнику, исполняющему роль другого, необходимо отразить не только его манеру поведения и речи, характерные жесты и особенности мимики, но и – в той или иной степени – систему взглядов, ценностные установки, стиль мышления. Сделать это далеко не просто и удается не всем и не всегда. Тем не менее для многих участников группы является чрезвычайно важным увидеть со стороны свои даже чисто внеш-

ние поведенческие проявления. "Неужели я так делаю?" – часто недоумевает человек, наблюдая за тем, как партнер демонстрирует какое-нибудь его характерное движение или интонационные особенности. Получая подтверждение, участник открывает нечто новое в себе и обогащает представление о своем физическом Я.

Вариант I. Группа делится пополам. Одна половина образует внутренний круг участников дискуссии, другая – внешний круг наблюдателей. Каждый из участников дискуссии вытягивает карточку с именем кого-то из членов группы, сидящих во внутреннем круге. В этом упражнении ведущему нужно проследить, чтобы никому не досталась карточка с собственным именем – в противном случае эффективность игры несколько снизится.

Каждый из наблюдателей получает задание следить за одним из участников дискуссии с целью определить, чью роль тот играет.

Ведущий задает тему дискуссии, которая может касаться любого вопроса: "Нужны ли дома животные?", "Есть ли в жизни настоящая любовь?", "Верить ли в магическую силу сглаза и порчи?", "Стоит ли идти на выборы?", "Что особенно отталкивает и что привлекает в людях?" и т.д.

Дискуссия может продолжаться пять-десять минут. По ее завершении слово предоставляется наблюдателям. Те высказывают предположения относительно роли своего подопечного. Прежде чем сам исполнитель подтвердит или опровергнет это мнение, другие члены группы, включая участников дискуссии, выдвигают свои предположения, обосновывая их. После того, как участники дискуссии раскроют, кого они изображали, обсуждается успешность и точность исполнения ролей.

Затем участники дискуссии становятся наблюдателями, а те, получив карточки, начинают новую дискуссию в ролях друг друга.

Вариант II. Участники дискуссии играют не роли друг друга, а роли наблюдателей. Те, в свою очередь, следят за всеми игроками, пытаясь найти "себя".

Вариант III. Если группа невелика, то не имеет смысла разбивать ее пополам: игроки исполняют роли друг друга в дискуссии и потом вместе пытаются определить роль каждого.

Ответы за другого

Инструкция ведущего:

– Психологи говорят, что группа является сплоченной, когда наблюдается единство ценностных ориентаций. Иными словами, когда по отношению к самым важным в жизни вещам у людей примерно одинаковое отношение. Но такое единство возможно лишь тогда, когда люди хорошо знают, как каждый человек из группы относится к тому или иному вопросу, что ему нравится и что не нравится. Давайте проверим себя – насколько хорошо вы уже знаете друг друга, насколько вы можете проникнуть в глубину души человека из нашей группы и понять его вкусы и пристрастия. Способны ли вы на основе той информации, которая у вас уже есть о человеке, предугадать, как он ответит на те вопросы, которые в процессе нашей групповой работы еще не обсуждались? Для этого предлагаю вам следующее упражнение. Возьмите большой лист бумаги, положите его горизонтально и разделите вертикальными линиями на три части. В верхней части среднего столбца подпишите свое игровое имя. Над левым столбцом напишите имя человека, сидящего слева от вас, но не ближайшего соседа, а следующего за ним. Над правым столбцом – имя человека, сидящего справа от вас, также через одного человека. Таким образом, у каждого из вас есть два человека, глазами которых вы должны будете посмотреть на мир и за которых дадите ответы на вопросы, которые я предложу.

Такое условие – отвечать не за ближайших соседей, а за сидящих чуть дальше – вызвано двумя причинами: во-первых, если группа сформирована из людей, уже знающих друг друга, то обычно приятели садятся в кругу рядом, а отвечать за хорошо знакомого человека не представляет трудности и интереса, во-вторых, данная процедура ограждает от соблазна подсмотреть, что же на самом деле пишет сосед на своем листочке.

Итак. Сейчас прозвучат вопросы. Их записывать не нужно. Ставьте номера вопросов и записывайте ответы, которые, по вашему мнению, дают ваши партнеры. Не спешите, попробуйте вжиться во внутренний мир человека, от имени которого вам приходится писать. В среднем столбце вы отвечаете за себя. Отвечайте кратко и определенно.

Достаточно пяти-шести вопросов. Их содержание будет варьироваться в зависимости от половозрастного состава группы и ее интересов. Возможный перечень вопросов:

1. Ваш любимый цвет?

2. Ваше любимое мужское имя?

3. Ваше любимое женское имя?

4. С симпатией ли вы относитесь к домашней живности? Если да, то кого предпочитаете: собак, кошек, птиц, аквариумных рыбок или кого-то другого?

5. Смотрите ли какой-либо телевизионный сериал? (Да, нет, иногда).

6. Самая неприятная для вас человеческая черта?

7. Самое ценное для вас человеческое качество?

8. Ваше любимое времяпрепровождение?

9. Книги какого жанра вы предпочитаете?

10. Минимальный размер зарплаты, соответствующий вашему труду и устраивающий вас?

Для проверки степени "попадания" после завершения процедуры ведущий предлагает участникам сравнить свои результаты и подсчитать количество совпавших ответов. Итоги подводятся во время общегруппового обсуждения.

Как легко заметить, указанные вопросы подразумевают достаточно широкий спектр вероятных ответов, а не банальную альтернативу "да" – "нет". Здесь сложно просто угадать ответ, как в лотерее. Приходится думать, вчувствоваться в другого человека, сопоставлять имеющуюся информацию о нем, делать выводы. Однако опыт показывает, что практически в каждой группе находятся несколько удивительно проницательных участников, умудрившихся осуществить "стопроцентное попадание" – то есть полное совпадение всех ответов. Хорошо обсудить, как им удалось добиться этого, на чем основывались их предположения, что именно подсказало им правильные ответы. Но если даже совпадений немного, члены группы приобретают много необычной информации друг о друге, становятся ближе и понятней друг другу, получают опыт "вхождения в мир другого".

Возможным вариантом этого упражнения может послужить процедура диагностического обследования по какому-нибудь небольшому тесту-опроснику.

Молчащее и говорящее зеркало

Это упражнение обычно очень нравится участникам группы и проходит, как правило, весело и оживленно. В молодежных группах почти все стремятся получить свое "отражение" и как

можно в большем количестве "зеркал". Идея упражнения принадлежит Г.И.Марасанову. В чем же суть процедуры?

Ведущий предлагает выйти в круг добровольцу, который будет "смотреть в зеркало".

– Твоя задача только по отражению в "зеркале", точнее в двух "зеркалах", определить, кто из членов группы подошел к тебе сзади. Эти два "зеркала", разумеется, будут живыми. Одно будет молчащим: оно сможет объяснять тебе, кто находится за твоей спиной, только с помощью мимики и жестов. Второе "зеркало" – говорящее. Оно будет объяснять, что это за человек, конечно, не называя его имени. Выбери из группы тех двоих, кто станет молчащим и говорящим "зеркалом".

После того, как игрок сделал выбор, ведущий дает "зеркалам" более подробную инструкцию:

– "Зеркала" встают рядом у стены. Основной игрок – перед ними. Все остальные участники группы располагаются за его спиной и по одному бесшумно подходят к нему сзади. Отражение "зеркалами" происходит по очереди. Сначала работает молчащее "зеркало". Если основной игрок не может угадать человека за спиной, то вступает "говорящее зеркало" и произносит одну – только одну! – фразу. Если игрок опять не угадывает, то снова – можно по-другому – отражает молчащее "зеркало" и так далее. Задача игрока – угадать человека за спиной как можно быстрее.

Для "зеркал" есть определенные условия. Молчащее "зеркало" фактически не ограничивается в способах "отражения" человека за спиной основного игрока. Но не стоит акцентироваться только на изображении чисто внешних особенностей людей и тем более подчеркивать какие-то физические характеристики.

Такое предупреждение необходимо делать в тех случаях, когда упражнение применяется на начальных этапах работы – особенно в подростковой или юношеской группе. Тинэйджеры зачастую не щадят друг друга и утрированно указывают на физические недостатки других, что может привести к болезненным реакциям и неконструктивным конфликтам. Впрочем, следует оговориться, что ведущий может осознанно пойти на это с целью спровоцировать обсуждение подростками своего физического Я. Но это иная песня, и смысл упражнения тоже изменится.

– На говорящее же "зеркало" накладывается ряд четких ограничений. Во-первых, естественно, запрещено называть имя человека за спиной основного игрока. Во-вторых, описывая этого человека, нельзя ссылаться на воспоминания о событиях с учас-

тием этого человека вне группы. В-третьих, следует избегать простых описаний внешности. Это разрешается только в третьей фразе. Начинаем!

Через несколько минут ведущий предлагает сменить основного игрока, а тот получает право поменять и "зеркала". Раскусившие смысл игры участники часто даже конкурируют за право стать основным игроком и проверить свою способность понимать сообщения "зеркал". Трех-четырех циклов игры бывает достаточно, чтобы не потерять темп занятия. Обязательно следует отрефлексировать прошедшую игру. Можно обсудить такие вопросы:

Кому из игроков потребовалось меньше всего зеркальных "отражений", чтобы определить, кто находится за его спиной?

В чем секрет такой прозорливости?

Кто из участников группы оказался самым талантливым "зеркалом"? Что ему в этом помогло?

Кто из участников удивлен тем, как был отражен "зеркалами"?

Что вы почувствовали, когда увидели свое "отражение"?

Во время обсуждения часто возникают вопросы участников друг к другу такого, например, содержания:

– Миша, а что означал вот этот твой жест, когда ты показывал меня?

– Стас, а почему ты сказал, "отражая" меня: "человек, лучше всех умеющий делать подарки"? С чего это ты взял? И т.п.

Богатство возникающих в результате этого упражнения обратных связей трудно переоценить. Даже то, что не стало по каким-то причинам материалом для обсуждения в группе, остается для участника своеобразной "волшебной фотографией", какую не сделать ни одним "кодаком". Ведь фотоаппарат фиксирует "объективный" образ человека, а такие вот "зеркала" дарят субъективный портрет, который невозможно получить никакими приборами.

Рекламный ролик

– Всем нам хорошо известно, что такое реклама. Ежедневно мы множество раз видим рекламные ролики на экранах телевизоров и имеем представление, какими разными могут быть способы презентации того или иного товара. Поскольку мы все – потребители рекламируемых товаров, то не будет преувеличе-

нием считать нас специалистами по рекламе. Вот и представим себе, что мы здесь собрались для того, чтобы создать свой собственный рекламный ролик для какого-то товара. Наша задача – представить этот товар публике так, чтобы подчеркнуть его лучшие стороны, заинтересовать им. Все – как в обычной деятельности рекламной службы.

Но один маленький нюанс – объектом нашей рекламы будут являться... конкретные люди, сидящие здесь, в этом кругу. Каждый из вас вытянет карточку, на которой написано игровое имя одного из участников группы. Может оказаться, что вам достанется карточка с вашим собственным именем. Ничего страшного! Значит, вам придется рекламировать самого себя. В нашей рекламе будет действовать еще одно условие: вы не должны называть имя человека, которого рекламируете. Более того, вам предлагается представить человека в качестве какого-то товара или услуги. Подумайте, чем мог бы оказаться ваш протеже, если бы его не угораздило родиться в человеческом облике. Может быть, холодильником? Или загородным домом? Тогда что это за холодильник? И каков этот загородный дом?

Назовите категорию населения, на которую будет рассчитана ваша реклама. Разумеется, в рекламном ролике должны быть отражены самые важные и – истинные – достоинства рекламируемого объекта. Длительность каждого рекламного ролика – не более одной минуты. После этого группа должна будет угадать, кто из ее членов был представлен в этой рекламе.

При необходимости можете использовать в качестве антуража любые предметы, находящиеся в комнате, и просить других игроков помочь вам.

Время на подготовку – десять минут.

Упражнение, как обычно, завершается обсуждением и рефлексией собственных переживаний каждого из игроков по поводу представления его в рекламном ролике.

Самосуд

Название этой игры совсем не означает самочинной расправы с человеком, заподозренным в преступлении, без ведома властей. Ближе к истине буквальное истолкование этого слова – суд над самим собой. Участникам группы (добровольцам) предлагается взвесить на символических весах правосудия свои достоинства и недостатки. Заранее готовятся карточки, на каждой из

которых написано по одному личностному качеству – положительному или отрицательному (всего 25-30 карточек). На большом листе ватмана ведущий делает символическое изображение весов. На правую чашку весов игроку предлагается складывать свои достоинства, которые он, как ему кажется, сумел продемонстрировать в группе за время тренинга, на левую – свои отрицательные черты, которые тоже проявились на тренинге.

Карточки с качествами можно крепить к листу с помощью магнита, если рисунок помещается на металлической доске, или с помощью кусочков скотча. Удобно, когда карточками служат листочки, имеющие клейкую поверхность с одной стороны.

Процедура проведения упражнения такова: игрок выбирает поочередно карточки с положительными и отрицательными качествами, громко зачитывает надпись и крепит карточку к листу с изображением весов правосудия. Остальные участники по сигналу ведущего демонстрируют свое решение (согласны ли они с мнением игрока или нет): рука с поднятым вверх большим пальцем означает согласие, рука с опущенная вниз большим пальцем – отрицание. Выбранный заранее "судебный секретарь" ведет подсчет и фиксирует количество голосов "за" и "против" каждого качества в специальном протоколе.

Ведущий предупреждает всех участников о необходимости в этом упражнении быть предельно искренними, отказаться от соблазна "поглаживаний" основного игрока. Если подчеркивать только его достоинства и "в упор не видеть" недостатков, то упражнение теряет свой первоначальный смысл и превращается в экзотическую форму преподнесения комплиментов. Вряд ли человек, отважившийся на "самосуд", ожидает этого. Стоит впрямую спросить об этом самого игрока. Готов ли он получить правдивую картину мнений о его качествах? Способен ли принять искренние, хотя, возможно, и нелицеприятные обратные связи? Как правило, если уж человек решился на участие в этом упражнении, то для него важна честная оценка того, насколько он сам верно видит себя в группе.

Игрок, осуществляющий "самосуд", вправе остановиться в любой момент, даже после первых двух карточек, и уступить свое место другому добровольцу. Когда желающих больше не будет (возможно, он окажется один, давить на участников ни в коем случае нельзя), игроки делятся своими чувствами.

Упражнение довольно жесткое, но оно может дать очень многое основному участнику. В любом случае, решившись на

"самосуд", он уже совершил смелый поступок и потому – победитель, даже если получил подтверждение проявлению им отрицательных качеств. Он "выстрадал истину" и достоин уважения. Ведущему есть смысл сказать об этом в конце обсуждения игры.

От сумы да от тюрьмы...

– Никто из вас, надеюсь, не бывал на скамье подсудимых? А доводилось ли кому-нибудь нищенствовать, просить милостыню? Это замечательно, стремиться ни к тому, ни к другому никому, наверное, не стоит. Однако не следует забывать известной пословицы: "От сумы да от тюрьмы не зарекайся". Вот и давайте вообразим себе ситуацию, когда вам придется выбирать между тюрьмой и сумой – не в прямом смысле, конечно, а в тренинговом. Передо мной на столике вперемешку лежат карточки, на части из которых – символическое изображение тюремной решетки, а на другой – изображение протянутой руки нищего. Вам нужно выбрать либо ту, либо другую карточку. Каков же будет у нас смысл этой альтернативы? Сейчас разъясню.

Но прежде немного пофилософствуем. Как бы парадоксально это ни звучало, но каждый из нас практически в любой момент жизни является нищим, ожидающим подаяния, и подсудимым, ожидающим приговора. Нищим – потому что нам почти всегда не хватает признания наших заслуг и достоинств, и мы хотели бы получить "поглаживания" от окружающих в форме комплиментов, восхищения, разнообразных знаков внимания, подчеркивающих нашу значимость. Кто-то "нищ" постоянно и все время "ходит с протянутой рукой", добиваясь признания, похвалы, чтобы держать свою самооценку на уровне. Кто-то лишь изредка испытывает потребность в подтверждении своей значимости. А почему – подсудимым? Потому что живя среди людей мы постоянно подвергаемся внешней оценке. Любой наш поступок, любое слово вызывают определенное отношение к нам со стороны наших партнеров по общению – положительное, отрицательное, иногда – индифферентное. И в этом смысле – любое наше деяние ожидает какой-то приговор. Разница между нищим и подсудимым в том, что первый сознательно ищет положительных оценок, а второй готов получить и отрицательный приговор.

В нашей игре человек, выбравший карточку нищего, обеспечивает себе право на три "подаяния". То есть он может обратиться к любым трем членам группы и услышать от каждого, какими главными достоинствами он, по их мнению, обладает. Всякая критика и даже намек на недостатки "нищего" исключаются – ведь даже уличный попрошайка желает увидеть в своей шапке банкноту, а не булыжник.

Человек, выбравший карточку подсудимого, должен быть готов предстать перед судом и не тешить себя надеждой выслушивать исключительно дифирамбы. Но зато в отличие от "нищего" он может получить правдивую информацию обо всех – и позитивных, и негативных – своих качествах.

Более подробно о процедуре суда ведущий не распространяется и предлагает каждому сделать свой выбор. Эта часть упражнения является во многом диагностичной: она четко разделяет тех, кто готов пойти на риск отрицательных оценок, и тех, кому спокойнее выслушать хвалебные оды. Дабы избежать конформистских тенденций, лучше, чтобы каждый участник совершал выбор индивидуально и тайно от других. Как сложится ситуация в каждой конкретной группе, предугадать сложно: может оказаться, что большинство участников предпочтут стать "нищими", но не исключено, что почти все готовы будут "пойти под суд".

– Итак, выбор сделан всеми. Теперь прошу встать тех, кто выбрал нищенскую суму... Спасибо. А теперь тех, кто предпочел скамью подсудимых... Спасибо. Начнем с "нищих". Пусть каждый по очереди выберет троих членов группы и попросит у них "подаяние".

Начинать с "нищих" представляется более разумным в любом случае. Нужно учитывать, что при наличии большого числа "подсудимых" не все из них смогут предстать перед судом – на это может просто не хватить времени. Получение "подаяния нищими" проходит быстрее, и все они получат свою долю "поглаживаний".

Когда сбор "подаяний" закончится, ведущий объясняет дальнейшую процедуру – суд – и предупреждает, что на скамье подсудимых успеют побывать только три человека. Если желающих больше, то можно сначала выбрать прокурора, адвоката и трех судей. Эти пять человек выбираются независимо от того, кто они – "нищие" или "подсудимые". Они и определяют того, кто первым предстанет перед судом. Оставшаяся часть группы делится на "свидетелей обвинения" и "свидетелей защиты". Процедуру этого деления можно организовать, например, таким об-

11-6608

разом: "прокурор" и "адвокат" поочередно выбирают членов своей команды. В конце концов все участники группы получают свою роль в этой игре. С начала суда у ведущего – функции независимого арбитра и секретаря.

Всем трем сторонам – "обвиняющей", "защищающей" и "судящей" – дается 15 минут на подготовку, включающую в себя необходимую расстановку мебели, создание соответствующего "судебного" антуража и продумывание содержания выступлений. Вполне естественным и оправданным представляется включение в игру некоторых псевдоюридических формальностей, таких, например, как: команда секретаря "Встать, суд идет!", обращение друг к другу подчеркнуто вежливо и на "вы", клятва выступающих на Библии говорить правду и только правду и т.п.

"Главный судья" сначала предоставляет слово "прокурору". Тот в своей речи требует признания "подсудимого" виновным, апеллируя к реальным (это важно!) фактам проявления им отрицательных качеств во время работы группы. Затем выступает "адвокат", пытаясь опровергнуть обвинения и показать "подсудимого" в лучшем свете.

После этого поочередно выступают "свидетели" обвинения и защиты. Следует заранее договориться о регламенте, допустим, выступления ограничить двумя минутами. "Судьи", "прокурор" и "адвокат" могут задавать вопросы свидетелям.

Ведущему следует внимательно следить за ходом судебного процесса, чтобы прервать его в момент, предшествующий падению накала и соответственно интереса к игре. Пусть лучше не все еще будет сказано, что хотелось, чем участники почувствуют скуку. Прервать процесс ведущий может, сообщив судьям в роли секретаря о том, что время, отведенное на процесс, истекает. Тогда предоставляется последнее слово "подсудимому", в котором он вправе выразить согласие или несогласие с выдвинутыми против него обвинениями, а возможно, и с мнением защиты. Судьи удаляются на пятиминутное совещание для вынесения приговора, в котором могут быть лишь две формулировки: виновен или невиновен. Судьям нужно решить, какая сторона – прокурорская или адвокатская – оказалась более убедительной и каких качеств – положительных или отрицательных – обнаружилось в "подсудимом" больше.

Следующий судебный процесс проходит аналогично. При желании можно заменить состав суда, но это необязательно. Бывший "подсудимый" примыкает к обвиняющей или защищающей стороне по своему желанию.

Суд может проходить так увлекательно и азартно, что время пролетает незаметно, и иногда имеет смысл не устраивать новых судилищ, а отложить их на другой день, чтобы не перегружать занятие. Но в любом случае нужно провести обсуждение всей игры "От сумы да от тюрьмы..." и предоставить всем участникам возможность отрефлексировать свои мысли и эмоции не только по поводу суда, но и по поводу "сбора подаяний".

Трудно ли было сделать выбор между "нищенством" и "тюрьмой"?

Как прогнозировали участники результаты выбора в группе?

Почему ты предпочел именно такой выбор?

Сложно ли было "просить подаяния"?

Понравилось ли их получать? Почему?

Хотел бы ты сам оказаться на скамье подсудимых?

Как ощущаешь себя в роли "обвинителя"? "Защитника"?

Трудно ли было на суде в открытую обсуждать человека?

Удалось ли тебе быть искренним во время этого обсуждения?

Каково быть "подсудимым"? И т.п.

Игра может дать всем участникам очень многое. Несмотря на некоторую гротескность игровых процедур и комическую бутафорию содержание разговора на суде очень серьезно – речь идет о личностных характеристиках конкретного человека, которому бывает нелегко проходить огонь, воду и медные трубы такого судебного процесса. В то же время остальные участники учатся быть искренними и деликатными, сопереживать и давать поддержку, разбираться в себе и своих чувствах.

Страшноватый суд

Эта игра во многих чертах сходна с двумя предыдущими в основном за счет той же игровой формы – суда. Ну и, разумеется, за счет того, что она относится к классу игр на получение обратной связи. Не стоит, пожалуй, проводить игры "Самосуд", "От сумы да от тюрьмы..." и "Страшноватый суд" подряд. Лучше, если они пройдут в разные дни.

Указанное название мы дали игре, используя его как производное от выражения "страшный суд". Хотелось снизить эффект эмоционально насыщенного восприятия апокалипсических картин, атрибутика которых отчасти используется в игре, и придать ей легкий юмористический оттенок. Вообще тема суда является чрезвычайно благодатной на тренинговых заняти-

ях, поскольку дает возможность участникам давать обратную связь чуть в более широких границах, чем позволяет обычное требование безоценочности. Поскольку это небольшое "нарушение безоценочности" происходит все же в рамках увлекательных игровых процедур, то оно воспринимается участниками без особых болезненных эффектов. Игру "Страшноватый суд" можно проводить в нескольких вариантах (нет сомнений, что творческий групповой ведущий в силах изобрести еще множество других, помимо описываемых ниже).

Вариант I. Игра проводится аналогично второй части упражнения "От сумы да от тюрьмы...", только суд – божий, и предстает перед ним соответственно душа человека. Место прокурора занимает теперь Сатана, а адвоката – архангел. В судейском кресле сидит сам Господь. Сторону обвинения поддерживают черти, а защиты – ангелы. Господь принимает решение, куда отправить душу – в рай или ад. В остальном процедура аналогична описанной выше. О формальных моментах и атрибутике следует подумать и договориться заранее.

Вариант II. Группой выбираются самые авторитетные участники для исполнения ролей Сатаны, Архангела и Бога. Именно они будут говорить о достоинствах и недостатках, сильных и слабых сторонах каждого. Остальные члены группы (только по желанию!) становятся "прибывшими душами", подлежащими оценке и суду (заметим, что этот эвфемизм "прибывшие души", на наш взгляд, все-таки предпочтительней, чем "души умерших"). Задача Сатаны – как можно больше народу утащить к себе "на сковородку", а задача Архангела – обеспечить населением райские кущи. То, насколько убедительны их аргументы, и служит основанием для решения Господа. Для облегчения жизни участника, играющего роль Сатаны, которому все время требуется только выискивать что-то негативное в других членах группы (что эмоционально очень нелегко), можно на каждой новой душе Сатане и Архангелу меняться ролями.

Вариант III. Все участники группы образуют четверки, в которых распределяются роли черта, ангела, Бога и "прибывшей души". Задачи и функции игроков такие же, как и раньше. Только после принятия решения о направлении "души" в рай или ад участники меняются ролями, скажем, по часовой стрелке. За четыре хода каждый игрок побывает в каждой роли.

Любой из описанных вариантов игры "Страшноватый суд" должен завершаться общегрупповым обсуждением.

Стул откровений

Упражнения, в которых на одного участника работает остальная группа, применяются на тренинговых занятиях довольно часто, но злоупотреблять ими не стоит. Тренинг – все же групповой метод, а это означает требование к ведущему создать такие условия, при которых все участники имеют возможность получить от совместной работы максимальную пользу. Впрочем, некоторые гештальттерапевты и по сей день считают, что, когда один из клиентов сидит на "горячем стуле" и именно к нему приковано внимание ведущего, остальные участники группы также испытывают психотерапевтическое воздействие за счет механизма сопереживания. Ведь к сожалению временные границы тренинговых занятий часто не позволяют пропустить через какое-то индивидуальное упражнение абсолютно всех членов группы.

Как бы там ни было, метод "горячего стула", изобретенный то ли гештальтистами, то ли психодраматистами (приоритет до сих пор оспаривается), является достаточно распространенным и популярным в тренинговой работе. Одним из вариантов применения этого метода можно считать упражнение "Стул откровений". Суть этого упражнения состоит, во-первых, в предоставлении кому-то из участников права получить прямую (то есть не завуалированную метафорами и аллегорическими образами) обратную связь от других участников, а во-вторых, в наложении обязанности быть предельно откровенным и абсолютно честным при ответах на вопросы своих товарищей по группе. Иначе говоря, этот прием провоцирует человека пойти на риск открытия себя в глазах других и на риск открытия себя для других.

Ведущий должен почувствовать момент, когда группа "созреет" для принятия этого упражнения и способна будет на глубокое проживание такого опыта. Важно, чтобы ведущий с достаточной долей уверенности мог спрогнозировать появление по крайней мере двух-трех добровольцев, готовых пойти на риск. Если такой момент наступил, то ведущий может сказать примерно следующее:

– Из нашего обсуждения мне показалось, что N. хотел бы получить от нашей группы предельно откровенную обратную связь, хотел бы получить честную информацию о том, как к нему тут относятся, как его воспринимают. Это так?

Если ведущий правильно понял стремление этого N., то естественно услышит утвердительный ответ.

Очень хорошо. Надеюсь, что группа предоставит ему такую возможность. Готов ли ты, N., принять от своих товарищей не только комплименты и дифирамбы, но, может быть, и не вполне приятные для тебя суждения? Да? Ну что же. Тогда предлагаю прежде тебе самому сделать шаг навстречу группе и заслужить откровенность с ее стороны своей собственной откровенностью. Согласен ли ты на это условие?

Получив подтверждение еще раз, ведущий ставит внутрь круга стул и продолжает:

– Это "стул откровений". Садясь на него, участник берет на себя очень серьезную и ответственную задачу: быть предельно честным, искренним и открытым. Взамен он сможет получить точно такой же ответ от группы. Как он будет решать эту задачу? Любой участник группы имеет право задать ему любой вопрос о его чувствах, мыслях, желаниях, стремлениях, о его отношении к людям, в том числе и к конкретным людям из нашей группы. Человек, сидящий на "стуле откровений", обязан не увиливать, не уклоняться от ответа, а отвечать как есть. Если группа даст мне такое право, то я буду иметь возможность вмешаться и отклонить какой-то вопрос, если сочту это необходимым. Обещаю не злоупотреблять этим правом.

Такая оговорка представляется вынужденной мерой, чтобы всетаки обезопасить участника на "стуле откровений" от вопросов, способных нанести ему глубокие душевные травмы. Разговор должен проходить с учетом принципа "здесь и теперь"; не всякий "скелет в шкафу", вытащенный наружу из прошлого человека, сможет сыграть в этой ситуации полезную роль. Впрочем, обычно к этому моменту группа находится на такой стадии развития, которая обеспечивает сочетание открытости с чувством взаимного принятия и такта, и ведущему не приходится прибегать к мерам пресечения.

Вопросы могут быть самыми разными: от достаточно поверхностных, ориентированных на получение новых знаний об увлечениях человека ("как ты относишься к группе "Агата Кристи"?" или "любишь ходить в лес?") до самых деликатных, касающихся интимных переживаний ("есть ли у тебя сексуальный партнер?", "к кому из лиц противоположного пола в группе ты испытываешь чувства, которые можно назвать любовью?" или даже такой "скажи, как ты ко мне относишься?"). Такая "пресс-конференция" продолжается около десяти минут (слишком затягивать, на наш взгляд, не стоит), после чего ведущий предлагает изменить позиции и те-

перь предоставить участнику на “стуле откровений” право задавать вопросы остальным членам группы.

При выполнении этого упражнения не следует забывать об основной особенности конструктивной обратной связи – ее безоценочности. Формулировки не должны носить характера прямых обвинений, восхвалений или сравнений. Участники говорят о своих чувствах, переживаниях, мыслях по какому-то поводу или по отношению к поведению кого-то из присутствующих, но не используют слов и выражений, содержащих прямую оценку личности.

Завершающее обсуждение часто сопровождается высказываниями благодарности друг другу и признаниями в том, что люди открыли для себя в себе нечто совершенно новое, то, о чем никогда не думали и даже не подозревали, осознали отношение к себе окружающих. Порой желающих посидеть на “стуле откровения” оказывается больше, чем могут позволить временные интервалы занятия. В одной из групп, состоящей из молодых специалистов крупного промышленного предприятия, на тренинге, проходившем в пансионате, желание получить именно такую обратную связь оказалось так велико, что группа вновь собралась после отбоя и, пощадив утомленных ведущих, продолжала это упражнение самостоятельно до четырех часов утра – до тех пор, пока на “стуле откровений” не побывали все участники. На утренней сессии мы, ведущие, узнали, что и во время нашего сна тренинговый процесс активно развивался.

Глава 4.3. **Игры социально-перцептивной направленности**

Я знаю, что тебе приснилось

Это упражнение следует отнести к приемам тренинга социальной перцепции. От участников требуется способность “прочувствовать” другого человека настолько, чтобы добраться до образов его подсознания, понять его символику. Задача, мягко говоря, сложная. Решить ее полностью вряд ли удастся кому-то из членов тренинговой группы. Однако предпринимать такие попытки, на наш взгляд, очень интересно. В любом случае участники получают опыт эмпатических переживаний, учатся ви-

деть мир глазами другого, осознавать его устремления, мечты, страхи.

Вариант I. Каждому участнику группы выдается столько карточек, сколько присутствует людей на занятии минус одна. Инструкция примерно такая:

– Всем хорошо известна пословица "Чужая душа – потемки". Когда так говорят, обычно имеют в виду скрытые мысли людей. Но, пожалуй, еще большими потемками являются образы чужого подсознания. Давайте проверим, насколько мы способны проникнуть в мир чужого подсознания и понять его. В течение двух минут молча посмотрите на людей, сидящих в нашем кругу. Кого-то, как вам кажется, вы уже неплохо изучили, кто-то до сих пор является для вас загадкой. Подумайте: что каждый из присутствующих здесь людей мог бы... увидеть во сне? Каковы наиболее характерные для его снов образы? Что он, по вашему мнению, чаще всего видит во сне?

У каждого из вас имеются карточки. На одной стороне карточки подпишите имя члена группы, а на другой напишите свой ответ на вопрос: "Что этот человек видит во сне?". Если вы считаете, что какой-то человек редко видит сны или практически не запоминает их, то так и напишите. Заполните карточки для каждого из членов группы.

Время на работу 30-40 минут. По окончании этой процедуры карточки складываются на столике ведущего вверх той стороной, на которой написано имя участника. Когда все участники закончат работу, карточки раздаются адресатам.

Поднимите руки те, кто обнаружил в одной или нескольких карточках правильно угаданные ваши сны. Хорошо! Теперь, даже если предположения ваших товарищей о ваших сновидениях абсолютно не совпадают с реальным содержанием ваших снов, все-таки поработайте с этими карточками: сгруппируйте их по темам и подумайте над тем, что у вас получилось.

Обсуждение результатов этой игры может оказаться очень интересным. Если в группе найдется хотя бы один человек, в отношении сновидений которого другим участникам удалось добиться "точного попадания" в одном или нескольких случаях, это уже замечательный повод для анализа способов такого угадывания. Что подсказало "прорицателю снов" правильный ответ? Может быть, в поведении "сновидца" есть нечто, позволяющее "уви-

деть" его сны? Любопытно получить и от того, и от другого истолкование образов угаданного сна (не преминув напомнить участникам группы знаменитое фрейдовское высказывание: "Сны – царский путь к бессознательному").

С одной стороны, как мы уже сказали, это упражнение из арсенала средств тренинга сензитивности, но с другой – оно также задействует механизм обратной связи. Предположения других людей о тех снах, которые мы видим, – это еще и способ отражения ими нас как личностей. Особенно ярко это может выявиться в том случае, когда обнаруживается какое-то сходство в прогнозах наших снов. Например, одной женщине большинство партнеров по группе приписывают сновидения, так или иначе связанные с бытовыми хлопотами: гора неглаженых рубашек, кипящая кастрюля, пылесос (по-видимому, люди воспринимают этого субъекта в основном в социальной роли домохозяйки), другому – сны-полеты, а третьему – кошмары или абсурдные картины. Классификация карточек, проводимая участниками по просьбе ведущего, позволяет выявить преимущественную тематику снов, приписываемых человеку, и независимо от правильности или неправильности угадывания увидеть особенности восприятия этого человека группой.

Вариант II. Применим тогда, когда ведущий заинтересован в привлечении внимания группы к какому-то конкретному участнику (с целью акцентирования на его проблемах и их разрешении или просто при необходимости осуществить "поглаживания", поднять его значимость, поддержать). В этом случае всем остальным участникам предлагается нарисовать сны этого человека. Предварительно можно провести сеанс легкой медитации, помогающий группе "пристроиться" к человеку, почувствовать его.

При проведении этого варианта общегруппового обсуждения можно не делать, ограничившись рефлексией "главного героя" и его анализом рисунков. При необходимости он может задавать вопросы для уточнения символики того или иного образа.

Зубы дареного коня

В тренингах тема дня рождения является чрезвычайно популярной и обыгрывается с помощью самых разных приемов. Связано это, по-видимому, с обилием приятных ассоциаций, возникающих у большинства участников в связи с этой темой, и с

благодатным полем для игровых фантазий, продуцируемым словом "подарки". Одним из возможных вариантов игровых процедур, построенных на теме дня рождения и подарков, и является упражнение "Зубы дареного коня".

Группа разбивается на шестерки, и каждая подгруппа образует свой маленький круг. Каждый член подгруппы получает номер от одного до шести.

В принципе это упражнение можно проводить и со всей группой в общем кругу, но в целях экономии времени и избегания утомления в большой группе все же предпочтительней работа в шестерках.

Дальнейший текст ведущего было бы хорошо сопровождать негромкой лирической музыкой для создания необходимой атмосферы. Как и все слова ведущего в описываемых играх, этот текст является примерным. Каждый тренер может давать вводную по-своему, лишь бы ее содержание приблизительно соответствовало приведенному ниже.

– Давайте пофантазируем и представим, что сегодня у всех нас праздник, у всех – день рождения. Такой день всегда важен. Он символизирует определенный рубеж, по прохождении которого человек может что-то изменить в своей жизни и в себе. В день рождения имениннику принято дарить подарки. Пусть сегодня это будут такие подарки, которые действительно помогут человеку измениться, которые по-настоящему нужны ему и ценны для него. Сделать хороший подарок очень непросто. Кто из нас не ломал голову, что подарить близкому человеку в такой день? Кто из нас не бегал по магазинам в поисках "чего-нибудь такого.."? Сегодня не надо ничего искать в магазинах. Тем более, что скорее всего там не найти того, что в самом деле нужно. Помните, вы ничем не ограничены. Дарить можно все, что угодно: от картины кисти великого Леонардо до конкретных личностных качеств; от виллы на Багамских островах до тысячелетнего манускрипта, хранящего мудрость древних волшебников; от засохшего прошлогоднего одуванчика до вечной жизни. Не спешите с выбором подарка.

В данную минуту именинниками являются первые номера. Внимательно посмотрите на этого человека. Подумайте о том, какой жизненный опыт у этого человека? Что он познал и понял в своей жизни? Что он ценит больше всего на свете? Кого он любит? О чем он мечтает? Попробуйте понять, что же ему очень и очень нужно? Что он хотел бы получить в дар от вас? Сейчас

вы – волшебники и вы способны дать этому человеку то, что он хочет...

А теперь внимание, именинники! В обычный день рождения любые подарки принимаются без критики – независимо от того, понравились они или нет. В народе говорят, дареному коню в зубы не смотрят. Но сегодня – особый случай. Постарайтесь присмотреться к “зубам дареного коня”, прислушаться к себе, оценить нужность каждого подарка для вас и честно сказать дарящему, насколько он “попал в точку” со своим подарком. Четко аргументируйте свое мнение. Если вы не хотите принимать преподнесенный вам дар, объясните, стараясь не обижать дарящего, почему вы это делаете. Давайте ответ сразу каждому из своих товарищей.

Дарители! Не нужно спорить с именинником, даже если вы категорически с ним не согласны и убеждены, что без вашего подарка он просто погибнет тут же на месте. Сегодня у каждого из вас будет день рождения, и каждый не только сделает пять подарков, но и получит тоже пять.

После того, как первый номер оценит все подарки, именинником становится второй номер и так далее. Пожалуйста, приступайте! С днем рождения!

Когда каждый из участников в подгруппе получит свои пять подарков, ведущий просит всех собраться в общий круг для групповой рефлексии. Интересно обсудить следующие вопросы:

Кому из участников удалось подобрать такие подарки, которые были с благодарностью приняты всеми “именинниками”? Иными словами, кто оказался синтонным внутренним мирам своих товарищей по подгруппе?

За счет чего это произошло?

Какого типа были подарки?

Какие из них оказались самыми удачными?

Каков самый оригинальный подарок?

Обнаружились ли “именинники”, принявшие все подарки без исключения?

Если да, то не является ли причиной их “всеядности” нежелание обидеть дарителей? Все ли сумели быть искренними?

Какие подарки оказались отвергнутыми и почему?

Насколько трудным было отказываться от подарков?

Есть ли такие “именинники”, кто не принял ни одного подарка? Почему?

Что вы чувствовали, когда ваши дары отвергались? И т.п.

Как и многие другие упражнения такого типа, игра "Зубы дареного коня" предоставляет участникам две важные возможности: во-первых, испытать себя в качестве "душеведа", способного к эмпатии и синтонности, и, во-вторых, получить информацию о том, верно ли воспринимаются наши желания и потребности другими людьми.

Личный герб и девиз

Идеи использовать средневековую атрибутику – гербы и девизы рода – носятся в воздухе и в силу своей привлекательности нашли воплощение в ряде психологических процедур, разработанных ведущими тренингов разных направлений. Ниже описывается упражнение, в котором также реализованы эти идеи.

Девиз и герб являются такими символами, которые предоставляют возможность человеку в предельно лаконичной форме отразить жизненную философию и свое кредо. Это один из способов заставить человека задуматься, сформулировать, описать и представить другим главнейшие стержни своих мировоззренческих позиций. Это упражнение разумнее применять на первых этапах тренинговой работы.

Упражнение начинается с выполнения хорошо известной методики "Кто я?" (эта методика многократно описывалась в психологической литературе, и, по-видимому, не имеет смысла ее подробно излагать; напомним лишь, что по инструкции человек должен ответить на указанный вопрос десятью разными словами или словосочетаниями). Это задание участники группы выполняют на специальных карточках, которые затем крепятся к груди. Присутствующие получают возможность свободно двигаться по комнате и читать карточки с ответами других членов группы. Этот этап упражнения сам по себе имеет важный психологический эффект – люди знакомятся друг с другом и с теми способами, которые могут быть избраны для самопредставления, и всегда открывают нечто новое.

По окончании процедуры знакомства ведущий может предложить интерпретацию методики, на основе которой участники осуществляют самодиагностику (см. подробное описание интерпретации в кн.: Прихожан А.М. Психологический справочник для неудачника...). Хотя, на наш взгляд, это делать необязательно. Нам представляется, что психодиагностические процедуры в начале тренинговых занятий могут сбить нужный наст-

рой и помешать реализации групповых принципов: ведь зачастую, несмотря на все убеждения психодиагноста, что "правильных ответов не бывает", клиенты стремятся сделать так, чтобы получить "хорошие" показатели. В тренинговой группе это может повлечь за собой восприятие дальнейших упражнений, предлагаемых ведущим, как своеобразные тестовые пробы и желание получить их истолкование с точки зрения "правильности-неправильности" выполнения. Такой поход сразу выдвигает ведущего на устойчивую позицию "сверху" и мешает возникновению взаимного доверия, спонтанности и открытости.

Таким образом, сразу по завершении процедуры знакомства с карточными самопрезентациями участников ведущий может переходить к следующему этапу упражнения.

– Только что вы увидели, как велико разнообразие способов ответить на этот емкий вопрос "Кто я?". Кто-то в первых пунктах просто сообщает о своей принадлежности к человеческому роду – "гомо сапиенс", "человек" и тому подобное. Кто-то предлагает свои социальные характеристики – "студент", "начальник", "учитель", "мать". Кто-то подчеркивает наиболее ценимые в себе качества – "интеллектуал", "добрая душа". Первые три ответа, пожалуй, и представляют отражение внешнего поверхностного слоя нашего Я-образа. Давайте и поработаем пока с этим поверхностным слоем, чтобы уточнить и прояснить для себя и других, что же представляет наш Я-образ в первом приближении.

Итак, подчеркните первые три ваши ответа на вопрос "Кто я?". Каждый из этих ответов отображает какую-то одну сторону вашей личности. Я прошу вас подумать именно с позиций этой стороны – каким мог бы стать ваш девиз, адекватный характеристике, сформулированной в первом пункте. В качестве девиза может выступить все что угодно – известный афоризм, пословица, строчка из песни или ваше собственное высказывание. Главное – чтобы он как можно точнее отражал суть, заложенную в вашей самохарактеристике. Запишите его на отдельном листе... Теперь обратитесь ко второму и третьему пункту, придумайте девизы к ним и также запишите их на отдельных листах... Хорошо. Следующее задание – к каждому пункту придумать какой-либо символ, воплощающий в форме знака внутреннее содержание самохарактеристики.

Вся эта работа по поиску и созданию девиза и символа к каждому из первых трех пунктов самохарактеристики является подготовительной к основному этапу упражнения, на котором участни-

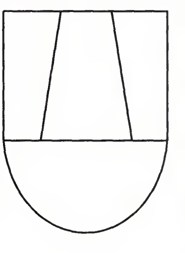
ки должны будут обозначить свои главные девизы и символы в жизни.

Все закончили? Спасибо. Читать девизы и показывать свои символы пока ие нужно. То, что я скажу дальше, вам, иавериое, покажется неожиданным. Есть ли среди иас люди, в жилах которых течет дворяиская кровь древиих родов?

Вопрос действительно неожиданный и рассчитан на то, чтобы заинтересовать дальнейшей работой. Может оказаться, что в группе в самом деле обнаружатся потомки русских дворян. Замечательно! Они сумеют помочь вам в этой игре.

Но давайте иемиого пофантазируем. Вообразим, что и мы все прииадлежим к знатным и древним родам и приглашены иа праздничый бал в средиевековый королевский замок. Благородные рыцари и прекрасиые дамы подъезжают к воротам замка в золочеиых каретах, иа дверцах которых красуются гербы и девизы, подтверждающие двоояиское происхождеиие их обладателей. Так что же это за гербы и какими они сиабжеиы девизами? Настоящим средиевековым дворянам было значительно легче – кто-нибудь из их предков совершил выдающееся деяние, которое прославляло его и отображалось в гербе и девизе. Его потомки получали эти геральдические атрибуты в иаследство и ие ломали голову над тем, какими должиы быть их личные гербы и девизы. А иам придется самим потрудиться над созданием своих собствениых геральдических зиаков.

На больших листах бумаги с помощью красок или фломастеров вам иужно будет изобразить свой личный герб, сиабжеиный девизом. Материал для его разработки у вас уже есть. Но может быть, вы сумеете придумать иечто еще более интересное и точиее отражающее суть ваших жизиенных устремлеиий, позиций, поиимания себя. В идеале человек, разобравшийся в символике вашего герба и прочитавший ваш девиз, смог бы четко понять, с кем ои имеет дело.



Вот примериая форма герба.

Коитур разделен на иесколько областей. Постарайтесь учесть предназначение каждого участка герба и символически передать необходимую ииформацию.

Левая часть – мои главные достижения в жизни. Средняя – то, как я себя воспринимаю.

Правая часть – моя главная цель в жизни. Нижняя часть – мой главный девиз в жизни.

На эту работу нужно выделить не менее получаса. Будет неплохо, если рисование сопровождается спокойной медитативной музыкой. По окончании работы участники группы представляют свои гербы и девизы. Ведущий предупреждает, чтобы каждый фиксировал тех людей, чьи гербы и девизы схожи и созвучны их собственным. Во время представления участники могут задавать уточняющие вопросы друг другу. Затем участникам предлагается подойти к тому человеку, чьи герб и девиз в наибольшей степени сходны с их личными геральдическими атрибутами. Поскольку выборы не всегда взаимны, то могут образовываться как пары, так и более многочисленные подгруппы.

– А теперь, прекрасные дамы и благородные кавалеры, обсудите в своих кружках, что именно вам показалось похожим и близким в ваших гербах и девизах, что в них является наиболее важным. Через пятнадцать минут каждая подгруппа должна будет предsставить всем остальным не только свои выводы, но и предложить общий – для членов подгруппы – символ и объединяющий вас девиз. Обращаю внимание, что не нужно рисовать общий герб – достаточно указать один общий для вас символ.

Последняя оговорка – символ, а не герб – важна потому, что часто бывает очень трудно отразить объединяющие людей характеристики в гербе: ведь его части (достижения, представление о себе, цели) порой очень сильно разнятся между собой у разных людей и почти не поддаются состыковке. Впрочем, вариант создания общего герба вовсе не исключается. Это задание более трудное, но все же выполнимое. Оно потребует лишь перехода на более высокую ступень абстрагирования от конкретики символов каждого отдельного участника. Например, достижение одного – высшее образование, а другого – овладение английским языком, могут быть синтезированы в качестве такого достижения, как получение системы знаний или победа над ленью.

После представления каждой подгруппой своих выводов об общих чертах гербов и девизов и новых выработанных ими коллективных символов и девизов происходит обсуждение всего упражнения и каждого из его этапов.

Белые маги – Черные маги

"Магические" игры, т.е. игры, использующие сказочные, магические атрибуты, всегда привлекательны для участников тренинга (особенно с учетом современного эпидемиоподобного увлечения парапсихологией, колдовством и недавно только миновавшего бума книг Карлоса Кастаньеды. С сочувствием и пониманием отношусь к тем ведущим, которые при проведении нижеописываемого упражнения обнаружат в группе серо-буро-жевто-блакитных магов, путем колдовских манипуляций определяющих ингредиенты ауры остальных участников вместо отработки умений отслеживать невербальные сигналы). Говоря серьезно, целью данной психотехники является развитие умений и навыков социальной перцепции, в частности умений фиксировать и расшифровывать малозаметные мимические движения. Упражнение можно проводить в конце тренинговых занятий как одно из итоговых.

Для проведения упражнения ведущий должен заблаговременно приготовить разноцветные повязки, маски в пол-лица и маски, полностью закрывающие лицо, а также черные и белые карточки (размером с визитку) и черные и белые кружки с одной стороной одинакового цвета.

– В этой игре я буду играть роль директора школы магов. Вы все – выпускники этой школы. В знак завершения обучения вы получите такие символы: белый кружок означает, что вы становитесь белым магом, а черный – соответственно, черным. Со всеми вытекающими отсюда последствиями. Какой кружок кому достанется, решит случай. О том, какого цвета ваш кружок, не должен знать никто кроме вас. Перед каждым будет стоять задача – определить цвета всех остальных магов. Разговаривать запрещено. Если вы решили, что встретились с черным магом, то должны вручить ему черную карточку. Белый маг получит от вас белую карточку. Каждый из вас будет иметь два набора белых и черных карточек по числу членов группы. Обозначьте каждую карточку своим личным символом. При встречах магов друг с другом на первых двух этапах игры запрещено, во-первых, использовать для объяснения своего цвета не только вербальные сигналы, но и пантомимику, во-вторых, подавать какие бы то ни было знаки (согласия или несогласия) при предъявлении партнером карточек. Оценить результаты игры помогут карточки с символами. Соотношение белых и черных карточек

в руках каждого мага позволит ему понять, насколько "читаемыми" для других оказались его мимические сигналы. Подсчет правильно отданных карточек, которые маг получит по завершении игры, покажет его собственное умение видеть и чувствовать партнера.

I этап. *Игроки получают от ведущего разноцветные повязки, которыми закрывается нижняя часть лица, и два набора карточек, которые тут же помечаются личными символами (например, инициалами). После этого они по очереди вытягивают кружки из тех, что разложены на столике стороной одинакового цвета вверх. Увидев выпавший цвет, игроки сразу же убирают кружки в карман. Когда последний игрок выяснит, каким магом он является, начинается собственно игра. Участники не торопясь движутся по помещению, рассматривают друг друга и обмениваются карточками. Раздавшие все карточки занимают места в кругу. Когда все окажутся в кругу, первый этап игры завершается, и по команде ведущего маги предъявляют коллегам свои кружки. Производится подсчет карточек.*

Каждый маг заполняет нужные ячейки в бланке для игры.

Бланк для игры "Белые маги – Черные маги"

	Каким магом я являюсь	Мне вручено карточек		Я правильно определил магов
		белых	черных	
I этап				
II этап				
III этап				
Вывод				

II этап. *На этом этапе ведущий вручает игрокам маски, закрывающие верхнюю часть лица. Повторяется процедура определения цвета мага. Ведущий еще раз напоминает правила игры. Поскольку каждому магу были возвращены наборы белых и черных карточек, помеченных его личными символами, можно сразу переходить к процедуре магических встреч.*

По окончании этапа снова заполняется бланк для игры.

III этап. *Начальные процедуры аналогичны. Только теперь игроки закрывают масками лица полностью. Ведущий поясняет, что на этом этапе можно и нужно использовать пантомимику при общении с другими магами. Вербальные средства по-прежнему запрещены.*

12-6608

Проводится окончательное заполнение бланка для игры и записывается вывод.

Обсуждение игры нужно провести обязательно. Особое внимание следует уделить следующим вопросам:

Какой этап игры оказался для вас наиболее успешным?

В какой ситуации ваши невербальные сигналы "прочитываются" другими магами лучше всего?

В какой ситуации вам удается лучше понимать сигналы партнеров?

Какая часть лица, по вашему мнению, наиболее информативна при общении?

Какие именно особенности мимических сигналов помогали вам принимать правильное решение?

Насколько легко вы понимаете пантомимические сигналы?

Кто из магов оказался на всех этапах наиболее понятным для вас?

Шахматы

Близкая по смыслу игра. Основной целью также является развитие невербальных средств общения. Эта психотехника может быть использована в качестве пролога к более длительным и глубоким психологическим играм. Следует заметить, что возможны по крайней мере два варианта проведения этой игры.

Вариант I. Если ваша группа вопреки традиции очень велика (более двадцати или даже более тридцати человек), то ролей шахматных фигур окажется почти столько же, сколько участников. Тогда можно смело пользоваться именно этим вариантом игры.

– Любите ли вы играть в шахматы? Замечательно. Наверняка среди вас есть и прекрасные игроки, способные сразиться даже с гроссмейстером. Что же, в таком случае мы с вами сейчас и поиграем в шахматы... Спешу развеять ваше недоумение – не стоит озираться в поисках шахматных досок. Нам они не понадобятся, поскольку наши шахматы совершенно особые. В такие шахматы можно сыграть только на психологическом тренинге. И для этого, кстати, совсем не обязательно знать даже то, как движутся шахматные фигуры. Фигурами станете все вы. Каждый из вас возьмет одну из карточек, лежащих на столе, и прочтет написанное на ней название и цвет доставшейся ему шах-

матной фигуры, например, "Черная ладья" или "Белый ферзь". Показывать карточку и говорить кому-либо о том, что вы за фигура, нельзя ни в коем случае.

Участники группы по очереди берут карточки. Хорошо бы заранее приготовить плакат, изображающий шахматную доску с расставленными на ней фигурами до начала партии. После того как роли распределены, звучит продолжение инструкции.

– Наша комната становится шахматной доской. На ней нужно расставить фигуры, причем именно так, как они обычно располагаются перед началом игры. Тех, кто понятия не имеет о том, как правильно расставляются шахматные фигуры на доске, я прошу обратить внимание на плакат. Ваша задача – как можно быстрее построиться в нужном порядке. Иными словами, каждый должен занять в шеренге своих соратников место, предписанное выпавшей ролью. Посмотрим, какие фигуры – белые или черные – сумеют построиться быстрее и без ошибок. Я не стану указывать, какая сторона нашей комнаты будет занята белыми, а какая – черными фигурами. В этом вы определитесь сами, вступая во взаимодействие друг с другом. От вас требуется четкое соблюдение правил. В чем они состоят? Самое главное – вы можете общаться друг с другом только невербально. Запрещается писать – на бумаге или в воздухе – слова, обозначающие цвет и выпавшую вам фигуру. Запрещается показывать на белые или черные предметы, объясняя свой цвет. Если всем все ясно – начали!

Задача, стоящая перед игроками, далеко не проста. С одной стороны, вроде бы проходит командное соревнование, а с другой – ни один из участников вначале не знает членов своей команды. Чрезвычайно интересно наблюдать за тем, какие способы изобретаются игроками для разрешения ситуации и общения с партнерами. Если есть возможность, неплохо заснять происходящее на видеокамеру для последующего анализа.

Глава 4.4. **Коммуникативные игры**

Катастрофа в пустыне

Известными аналогами этой игры являются "Кораблекрушение", "Посадка на Луне". Упражнение имеет широкий диапазон

задач: отработать навыки поведения в дискуссии, умения вести диспут, быть убедительным, изучить на конкретном материале динамику группового спора, открыть для себя традиционные ошибки, совершаемые людьми в полемике, потренировать способности выделять главное и отсеивать "шелуху", видеть существенные признаки предметов, научиться осознавать стратегические цели и именно им подчинять тактические шаги и т.д. Но в тренинге развития самосознания ведущему следует помимо указанного акцентировать внимание при обсуждении результатов на таких аспектах, как получение обратной связи участниками друг о друге (в силу своей эмоциональной насыщенности игра позволяет хотя бы на какое-то время "отключить" механизм психологической защиты и стать самим собой – именно поэтому она эффективна на первых этапах групповой работы).

Время на это упражнение – не менее полутора часов.

Каждый участник получает специальный бланк (или чертит его по указаниям ведущего).

Ведущий дает группе следующую инструкцию:

– С этого момента все вы – пассажиры авиалайнера, совершавшего перелет из Европы в Центральную Африку. При полете над пустыней Сахара на борту самолета внезапно вспыхнул пожар, двигатели отказали, и авиалайнер рухнул на землю. Вы чудом спаслись, но ваше местоположение неясно. Известно только, что ближайший населенный пункт находится от вас на расстоянии примерно 300 километров. Под обломками самолета вам удалось обнаружить пятнадцать предметов, которые остались неповрежденными после катастрофы.

Ваша задача – проранжировать эти предметы в соответствии с их значимостью для вашего спасения. Для этого нужно поставить номер 1 у самого важного предмета, номер 2 – у второго по значимости и так далее до пятнадцатого, наименее важного для вас. Заполняйте номерами первую колонку бланка. Каждый работает самостоятельно в течение пятнадцати минут.

Список предметов:

1. *Охотничий нож.*
2. *Карманный фонарь.*
3. *Летная карта окрестностей.*
4. *Полиэтиленовый плащ.*
5. *Магнитный компас.*
6. *Переносная газовая плита с баллоном.*
7. *Охотничье ружье с боеприпасами.*

8. Парашют красно-белого цвета.
9. Пачка соли.
10. Полтора литра воды на каждого.
11. Определитель съедобных животных и растений.
12. Солнечные очки на каждого.
13. Литр водки на всех.
14. Легкое полупальто на каждого.
15. Карманное зеркало.

После завершения индивидуального раижироваиия ведущий предлагает группе разбиться иа пары и проранжировать эти же предметы снова в течеиие десяти минут уже совместно с партнером (при этом номерами заполняется второй столбик в бланке со списком предметов). Следующий этап игры – общегрупповое обсуждение с целью прийти к общему миению относительно порядка расположения предметов, на которое выделяется ие меиее тридцати минут.

Из наблюдения за работой участников хорошо видна степень сформированиости умеиий организовывать дискуссию, планировать свою деятельность, идти иа компромиссы, слушать друг друга, аргументированио доказывать свою точку зреиия, владеть собой. Часто разворачивающиеся жаркие споры-баталии, когда никто не желает прислушаться к мнению других, наглядно демоистрируют самим участникам их некомпетентность в сфере общеиия и необходимость измеиения своего поведеиия.

По окончании дискуссии ведущий объявляет, что игра завершеиа, поздравляет всех участников с благополучиым спасением и предлагает обсудить итоги игры. Первым вопросом, на который ведущий просит ответить всех участников по кругу, является следующий: "Удовлетворен ли ты лично результатами прошедшего обсуждения? Объясни почему".

Ответы участников с иеобходимостью сопровождаются рефлексией, цель которой – в осмыслеиии процессов, способов и результатов индивидуальиой и совместной деятельиости. Возиикшая в результате дискуссия подогревается ведущим, задающим уточняющие вопросы примерно такого типа:

Что вызвало твою удовлетворенность (неудовлетворенность)?

Как по-твоему, в верном иаправлении продвигалась ваша дискуссия или нет?

Была ли выработаиа общая стратегия спасеиия?

Что тебе помешало принять активиое участие в обсуждении?

Ты не согласеи с принятым решеиием? Почему тебе не удалось отстоять свое мнение?

Кто в наибольшей степени повлиял на исход группового решения, то есть по сути дела оказался лидером, сумевшим повести за собой группу?

Что именно в поведении лидера позволило ему заставить прислушаться к себе? На какой стадии появился лидер?

Какими способами другие участники добивались согласия с их мнениями?

Какие способы поведения оказались наименее результативными?

Какие только мешали общей работе?

Как следовало бы построить дискуссию, чтобы наиболее быстрым способом достигнуть общего мнения и не ущемить права всех участников?

Обсуждение итогов игры должно подвести группу к тому, чтобы самостоятельно разобраться в вопросе, как наилучшим способом организовывать дискуссии, как избежать грубых столкновений в споре и расположить других к принятию своего мнения. Как правило, в процессе обсуждения затрагивается очень широкий спектр проблем: фазы, через которые проходит практически любая дискуссия, лидер и его качества, навыки эффективного общения, умения самопрезентации и т.д. При необходимости ведущий только помогает более четко сформулировать найденные участниками закономерности. Очень большое значение имеет самоанализ участниками собственного поведения, который обогащается обратной связью от других членов группы. От ведущего зависит, чтобы эта обратная связь не превратилась в серию взаимных обвинений, а носила бы конструктивный характер и была принята участниками.

Практически всегда возникает вопрос о "правильном" ответе на проблему дискуссии. Такой ответ дается ведущим, но с оговоркой, что это мнение зарубежных экспертов, с которым мы вправе не соглашаться, но вынуждены учесть важность выбора стратегии спасения для ранжирования предметов: либо двигаться по пустыне к людям, либо ждать помощи от спасателей. Если в группе при обсуждении практически не поднимался вопрос о стратегии, то на этом этапе обнаруживается, что часть участников молчаливо подразумевала первый вариант, в то время как другая часть имела в виду второй. Этим выявляется еще одна причина взаимного непонимания.

Итак, ответы:

Вариант "Ждать спасателей" (кстати, по миеиню экспертов, предпочтительный).

1. Полтора литра воды иа каждого. В пустыие необходима для утолеиня жажды.

2. Карманное зеркало. Важно для сигнализации воздушным спасателям.

3. Легкое полупальто на каждого. Прикроет от палящего солнца днем н от ночиой прохлады.

4. Карманиый фоиарь. Также средство сигнализацин летчикам иочью.

5. Парашют красно-белого цвета. И средство прикрытия от солнца, н сигнал спасателям.

6. Охотннчнй иож. Оружне для добычн пропитания.

7. Полиэтилеиовый плащ. Средство для сбора дождевой воды и росы.

8. Охотничье ружье с боеприпасамн. Может использоваться для охоты н для подачн звукового сигнала.

9. Солнечные очкн на каждого. Помогут защитить глаза от блеска песка н солиечных лучей.

10. Переиосная газовая плита с баллоном. Поскольку двнгаться ие придется, может пригодиться для прнготовления пнщи.

11. Магнитный компас. Большого значения ие имеет, так как иет необходнмости определять иаправление двнжения.

12. Летная карта окрестностей. Не нужна, так как куда важнее зиать, где иаходятся спасатели, чем определять свое местонахождение.

13. Определитель съедобных жнвотных и растеннй. В пустыне иет большого разнообразня жнвотиого н растительного мира.

14. Литр водкн на всех. Допустимо нспользовать в качестве антисептика для обеззараживания при любых травмах. В других случаях нмеет малую цеииость, поскольку при употреблении внутрь может вызвать обезвожнвание организма.

15. Пачка соли. Значимости практически не нмеет.

Вариант "Двигаться к людям". Распределеиие по значнмости будет нметь иесколько ниой вид:

1. Полтора литра воды иа каждого.
2. Пачка соли.
3. Магнитный компас.
4. Летная карта окрестностей.

5. Легкое полупальто на каждого.
6. Солнечные очки на каждого.
7. Литр водки на всех.
8. Карманный фонарь.
9. Полиэтиленовый плащ.
10. Охотничий нож.
11. Охотничье ружье с боеприпасами.
12. Карманное зеркало.
13. Определитель съедобных животных и растений.
14. Парашют красно-белого цвета.
15. Переносная газовая плита с баллоном.

Иногда прояснение взаимных впечатлений и открытый обмен обратной связью на первых этапах тренинга затруднены, и хотя эта игра остается полезной и эффективной, она не способна полностью снять психологические защиты участников. Для ослабления напряжения на этой стадии используются психогимнастические игры с релаксационной направленностью.

Ищу друга

Первый вариант этого упражнения можно использовать как разогрев к дискуссии о наиболее ценимых человеческих достоинствах, о значении дружбы и о тех качествах, которые необходимо развивать в себе, чтобы быть достойным дружбы. Особенно эффективно оно может применяться в подростковых группах. С некоторыми модификациями упражнение вполне годится для использования в группах различных специалистов и менеджеров.

Вариант I. Инструкция ведущего:

– Любой человек, пожалуй, мечтает о том, чтобы иметь настоящего друга. Кому-то из вас наверняка уже повезло, и такой друг у вас есть. У кого-то – множество знакомых и приятелей, но трудно выбрать из них человека, которого можно было бы гордо назвать другом. А кто-то, возможно, в силу застенчивости или замкнутости чувствует себя одиноким и с горечью признается себе, что друзей у него нет. Но в любом случае настоящий друг никому не помешает.

С этого момента я становлюсь редактором особой газеты бесплатных объявлений. Она называется "Ищу друга". Каждый из

вас может поместить в нашу газету объявление о поиске друга. В этом объявлении нет ограничений на количество слов или размер букв. Принимается любая форма. Вы можете изложить весь список требований к кандидату в друзья, весь набор качеств, которыми он должен обладать, а можете нарисовать его портрет. Можете рассказать о себе. Одним словом, делайте объявление таким, каким пожелаете. Следует только помнить, что объявлений о поиске друзей будет много и вам надо позаботиться, чтобы именно ваше привлекло внимание.

Возьмите листы бумаги, фломастеры – творите! Время на подготовку – десять минут.

Спустя отведенное время ведущий предлагает развесить листы на стенах. Подписывать их не нужно. Участники группы молча читают объявления. Каждый имеет право нарисовать красный кружок на том объявлении, которое привлекло его внимание, и он готов связаться с его подателем. Можно ограничить выбор таких объявлений, например, тремя.

– Теперь можно снять листы с объявлениями. Посмотрите, отозвались ли на ваше объявление. Посчитайте количество красных кружков на ваших листах. Пусть каждый по кругу назовет одну цифру – количество доставшихся вам выборов.

Вот теперь и наступит самый важный момент игры. Ведущий предлагает обсудить вопросы:

Чем характеризуется объявление, получившее наибольшее число заинтересованных ответов?

Что помешало вам откликнуться на другие объявления? (Речь идет об объявлениях, не получивших ни одного выбора, – если такие окажутся.)

Вполне вероятно, что наименьшее количество красных кружков будет на тех объявлениях, в которых подробно перечислены требования, предъявляемые к будущему другу. Естественно: нелегко соответствовать высокому запросу. Не каждый обладает такими замечательными качествами, как "преданность", "готовность, все бросив, прийти на помощь", "умение хранить тайны" или "владение карате или кун-фу". И потом самое главное: в таких объявлениях ищут друга, который должен что-то давать, и ничего не предлагают взамен. Подобное потребительское отношение к другу, от которого требуется **служить** подателю объявления, вряд ли встретит понимание и сочувствие. Опыт показывает, что гораздо больший интерес и симпатию вызывают объяв-

ления, в которых человек предлагает то, чем он сам обладает, в общий котел дружбы, то есть он готов именно к дружеским **взаимоотношениям**, предполагающим желание и умение не только брать, но и давать.

Разумеется, ведущему не нужно с пафосом мудрого наставника проповедовать эти истины несмышленышам. Его задача – организовать обсуждение, дискуссию, а подростки сами сумеют прийти к тем выводам, которые уже заложены в результатах социометрии объявлений. Осознание того факта, что сильная личность ценит в дружбе именно возможность помочь другому, быть полезным для него, происходит постепенно, через анализ конкретного материала объявлений.

Достаточно плавным и логичным будет переход к обсуждению человеческих качеств, важных для подлинной дружбы. И здесь неоценимую помощь окажут те объявления, в которых уже изложены позиции участников по поводу наиболее ценных достоинств друга. Естественно, ведущему нельзя упускать возможность подвести участников группы к рефлексии и инвентаризации собственных качеств, помочь возникновению продуктивных обратных связей, мотивировать желание самоизменений.

Вариант II. Во взрослой группе (особенно по преимуществу женской), состоящей из людей разных профессий, аналогом объявления "Ищу друга" может стать объявление в службу знакомств или брачное объявление. Соответствующим образом меняется и текст вводной, предлагаемой ведущим. Завершением упражнения становится обсуждение запросов, предъявляемых к потенциальным спутникам жизни и партнерам по браку, самоанализ соответствия выдвигаемым требованиям.

Вариант III. В группе специалистов одного профиля или менеджеров можно предложить придумать объявление о приглашении на работу сотрудника в отдел, партнера, компаньона, заместителя. Это поможет выйти на продуктивный разговор о профессиональных требованиях к кандидату, об умениях заинтересовать сотрудничеством, вызвать интерес к себе, о психологических характеристиках членов менеджерской команды и т.д. Ведущий тренинга может организовать обмен опытом и "психологическими секретами" помещения объявлений о вакансиях, обеспечивающих отклики нужной категории кандидатов.

Альтернатива

Эта чрезвычайно интересная игра из обоймы тех средств, которые используют психологи для развития у участников тренинга умений понимать друг друга, эффективно взаимодействовать, сделать шаг навстречу партнеру. Эта игра обладает кроме того еще и мощным дидактическим потенциалом, что позволяет рассматривать ее как полигон для испытания нравственных установок и способности к прорыву на более высокий уровень самосознания. Широко известен вариант этой игры под названием "Дилемма узника". Н.И.Козлов (1997) описывает ее модификацию "Красное и черное". Мы хотим предложить вашему вниманию несколько аналогов указанной игры, применимых к разным категориям участников тренинга.

Вариант I. Сделка. Уже само название подсказывает, что этот вариант предназначен для использования в тренинге бизнесменов, менеджеров или старшеклассников, ориентированных на коммерческую деятельность. Для того, чтобы читатель смог легко уяснить суть игры, опишем наиболее простой случай, когда игра проводится в парах.

Разбиение на пары для этой игры можно организовать, предложив участникам выбрать себе в партнеры наиболее симпатичного человека. Если ведущий хочет избежать появления аутсайдеров, то есть отверженных, которые сами не рискуют сделать первыми выбор и которых никто до конца не выбирает, в результате чего они объединяются между собой, но отнюдь не обязательно в силу взаимной симпатии, то ведущий вполне может создать пары по своему усмотрению. Участники усаживаются спиной друг к другу и предупреждаются, что контакты с партнером в процессе игры будут запрещены. Каждый игрок получает по двадцать карточек: десять белых и десять синих. Сбоку от каждой пары вплотную ставится еще один стул.

Инструкция звучит примерно так:

– Каждый из членов пары – бизнесмен, и каждый является для другого конкурентом, поскольку по условию игры вы оба делаете свой бизнес в одной сфере. И у того, и у другого появилось очень выгодное предложение, сулящее неплохой доход. Но – это предложение исходит от криминальных структур, что, разумеется, делает его рискованным. Вы можете пойти на эту сделку, а можете отказаться. В принципе и то, и другое решение может принести вам прибыль, но это будет зависеть от выбора вашего партнера-конкурента.

Участникам предлагается вот такая таблица, которая может либо помещаться на плакате, хорошо видном всем, либо вручаться на карточках каждому игроку.

1-й бизнесмен	2-й бизнесмен	1-й бизнесмен	2-й бизнесмен
сделка	сделка	-3	-3
сделка	отказ	+5	-5
отказ	сделка	-5	+5
отказ	отказ	+3	+3

Что означает эта табличка? Если оба бизнесмена совершают сделку с криминальными структурами, то оба теряют по три тысячи (в связи с деноминацией рубля можно сказать, что три тысячи рублей – это уже значительные деньги). Если один из вас совершает сделку, а второй отказывается, то первый зарабатывает пять тысяч, а второй эти же пять тысяч теряет. И наконец, если оба бизнесмена отказываются от сделки, то они получают по три тысячи. В нашей игре будет десять ходов. Через каждые тридцать секунд (при необходимости время, отводимое на каждый ход, можно увеличить) по команде ведущего игроки должны одновременно класть на стоящий сбоку от них стул по одной карточке: синяя означает совершение сделки, белая – отказ. Увидев решение своего партнера, игрок заполняет свой бланк доходов-расходов.

Бланк для игры

*Имя участника*_____________ *Имя партнера*_______________

Номер хода	Ход участника	Ход партнера	Результат хода
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
Итоговая сумма			

В графах ходов в случае совершения сделки ставится буква С, в случае отказа – буква О. В графе результатов участник фиксирует свои прибыли или потери с соответствующим знаком.

Задача игроков – получить максимальную прибыль. Выигрывает тот, кто сумеет заработать максимальное количество денег.

По своему усмотрению ведущий может дважды в течение игры объявить, что на следующем ходу денежная сумма удваивается.

Участникам практически с самого начала очевидно, что, если оба они откажутся от сделки, то смогут получить свои "честно заработанные" три тысячи. Но ведь тут не менее очевиден и риск: я откажусь от сделки, а мой партнер возьмет да и свяжется с криминалом – он окажется в выигрыше, а я – в "полном пролете". Такие размышления толкают игроков на выбор "сделки" – и в результате оба неуклонно скатываются в пучину финансовой катастрофы. Утешением, вероятно, служит мысль, характерная скорее для люмпенов самого худшего толка: пускай я останусь без штанов, но и он (партнер по игре) костюм от Кардена не наденет.

Ход рассуждений игроков и выбранные ими стратегии станут ясными для ведущего после десятого хода, когда игроки сдадут свои индивидуальные бланки, в которых сами они уже подвели итоговый баланс. Обсуждение этой игры имеет чрезвычайно важное значение – особенно если обнаружится, что практически никто не выиграл (а такое вполне может случиться!). Подобная ситуация очень показательна: дефицит бюджета однозначно говорит об ошибочности выбранной игроками стратегии. Если найдется хотя бы одна пара, избравшая не путь обмана и недоверия к партнеру, а путь конструктивного взаимодействия, основанного на доброжелательности и доверии, то ведущий должен обязательно им предоставить возможность сказать главные слова в дискуссии.

Замечательно, если в результате обсуждения участники придут к более глубокому, прочувствованному пониманию достаточно тривиальной истины: кроме игры **против** кого-то, когда мой выигрыш – это обязательно проигрыш другого, есть игры, когда выиграть можно только **вместе**. Даже в бизнесе, где, казалось бы, царит "закон джунглей", можно добиться большего, выбирая стратегию на **общий выигрыш.**

Ведущий может покаяться в провокационности инструкции и установок, но ведь и они могут быть поняты иначе! Кроме того, в условиях игры уже была скрыта подсказка: для уважающего

себя бизнесмена связаться с криминалом – это значит нарушить не только уголовный кодекс, но и кодекс чести. Контраргументы в виде ссылок на многочисленные примеры из нынешней российской действительности не являются убедительными: пена рано или поздно сойдет, и мы будем жить в правовом обществе. В конце концов, ведущий может напомнить особо рьяным участникам, что они не на тренинге умений и навыков экономических преступлений, а собрались здесь для иной цели.

Вариант II. Альпинисты. Игра, практически являющаяся аналогом только что приведенной, имеет в основном формальные отличия и эффективна в тренингах для молодежного контингента. Вводимые в инструкции условия, на наш взгляд, более прозрачно указывают на более эффективную стратегию общего выигрыша. В этом контексте она работает на формирование близости между участниками, доверия и взаимопонимания.

Условия остаются те же: партнеры сидят на стульях спинами друг к другу, сбоку еще один стул, у каждого – по десять синих и по десять белых карточек и по индивидуальному бланку результатов (бланки идентичны приведенным выше). Инструкция:

– Вы – альпинисты, совершающие труднейшее восхождение на одну из самых высоких и труднодоступных гор мира. Внезапно обрушившийся буран разбросал членов экспедиции. Волею прихотливой судьбы вы со своим напарником оказались по разные стороны каменной гряды. С трудом удерживаясь на отвесной стене, вы увидели перекинутую через скалу веревку. Один ее конец перед одним из вас, а другой – перед вторым. Вы можете выбраться, постепенно подымаясь по стене, но это долго и трудно. Веревка – это более реальный шанс на спасение и более быстрый способ добраться до укрытия. Но вот беда – если на ней повиснет кто-то один, то у него не окажется противовеса, и он немедленно соскользнет в пропасть. Чтобы удержаться, вам нужно одновременно ухватиться за веревку. Но вы не видите друг друга, а из-за шума снежной бури докричаться невозможно. Нет никакой гарантии, что ваш партнер рискнет так же, как вы. В общем-то оба способа дают вам шансы спастись, но все будет зависеть от того, какой вариант изберет ваш партнер. Что же делать? Как вы поступите?

Участникам также предлагается таблица, в которой указаны баллы, получаемые игроками в различных случаях.

1-й альпинист	2-й альпинист	1-й альпинист	2-й альпинист
лезть по стене	лезть по стене	– 3	– 3
лезть по стене	взять веревку	+ 5	– 5
взять веревку	лезть по стене	– 5	+ 5
взять веревку	взять веревку	+ 3	+ 3

Вы совершите десять ходов. Ваша задача – набрать как можно больше баллов. Выигрывает тот, кто сумеет набрать максимальное количество баллов.

По своему усмотрению ведущий может дважды в течение игры объявить, что на следующем ходу сумма баллов удваивается.

Так же, как и в предыдущем варианте, стратегия общего выигрыша является наиболее продуктивной. Иными словами, если партнеры доверятся друг другу и оба рискнут ухватиться за веревку, это принесет им на каждом ходу по три балла. В парах, в которых оказались люди, не доверяющие друг другу, скорее всего можно ожидать стратегию, при которой каждый сам будет лезть по стене. Дескать, пусть другой себе шею ломает, хватаясь за веревку, – мне от этого только прибыль.

Все стратегии обсуждаются по завершении игры. Разумеется, особое внимание – парам, добившимся самых высоких результатов.

Вариант игры в парах имеет свои недостатки. Один из них состоит в том, что ведущий не в состоянии отследить поведение всех игроков, и те могут договариваться с партнерами о своих ходах. Избежать этого можно с помощью командной игры, например, в форме, описываемой ниже.

Вариант III. Встреча двух цивилизаций. Группа делится на две команды (способы деления – самые разнообразные). Жребием определяется, какая команда будет состоять из землян, а какая – из инопланетян.

– Космическая экспедиция с Земли обнаружила необитаемую планету, недра которой оказались насыщены разнообразными полезными ископаемыми и стратегически важными видами сырья. Но практически одновременно с землянами на эту планету высадились представители иной высокоразвитой цивилизации, тоже заинтересовавшиеся природными ресурсами планеты. Заметив присутствие друг друга, и земляне, и инопланетяне укрылись в своих космических кораблях, приведя в боевую готов-

ность нейтронные орудня и ручные бластеры. Эта планета крайне необходнма и той, н другой цивилизации. По-видимому, вооруженного столкновения не избежать. Вопрос в том, кто начнет первым, то есть на кого ляжет ответственность за развязывание военного конфликта. Началось тягостное ожидание.

Впрочем, еще остается возможность мирно договориться. Но между кораблями нет связн, н чтобы высказать свои предложения, необходимо покинуть корабль и выйти наружу. Это риск: соперники могут не сделать такого же шага, а просто уннчтожить конкурентов. В этой нгре вам придется решать, как поступить, совершнв десять ходов. В завиcнмости от выборов команд складываются разные ситуации, оценка которых в баллах прнведена в таблице.

Земляне	Инопланетяне	Земляне	Инопланетяне
открыть огонь	открыть огонь	– 3	– 3
открыть огонь	выйти наружу	+ 5	– 5
выйти наружу	открыть огонь	– 5	+ 5
выйти наружу	выйти наружу	+ 3	+ 3

Смысл таблицы достаточно ясен: если обе команды начинают военные действия, онн теряют по трн балла; если какая-то команда решает выйти нз корабля для переговоров, а соперники прнцельным огнем стирают их с лица планеты, то погибшне лишаются пяти баллов, а меткне стрелки по парламентерам прнобретают также пять баллов; еслн же представители обеих цивилизаций решат попытать удачн на пути переговоров, то н те, и другие получают по три балла.

Лучше всего команды развести по разным комнатам. За пять минут, отводимых на каждый ход, команды должны принять решенне. В случае, если решение за это время не принято, то команда штрафуется на 3 балла. Голосовать можно сколько угодно раз, но если прн окончательном голосовании есть люди, поднявшие рукн "против", то за каждого нз них команда лишается 1 балла. Решение команд передает соперникам ведущий или его ассистент.

Побеждает тот, кто после десяти ходов наберет максимальное количество баллов.

Вариант IV. Встреча двух волшебников. И, наконец, последняя нз модификаций этой нгры (разумеется, не последняя

из возможных и имеющихся, а последняя из описываемых здесь). Она пригодна для проведеиия игры с детьми – подростками и даже, при определенных условиях, с младшими школьниками. Являясь смысловым аналогом предыдущих игр, оиа, по нашему мнеиию, еще в большей степеии дидактична, поскольку выигрышная стратегия в ией более очевидна и более ясно связана с моральными нормами.

Игру можно проводить как в парах, так и в командах. Опишем игровую ситуацию, предлагаемую в парах. Дети сидят иа стульях спинами друг к другу, сбоку еще один стул, у каждого – по десять синих и по десять белых карточек и по иидивидуальному бланку результатов (бланки идентичны приведеиным выше). Инструкция:

– Однажды в темном дремучем лесу, таящем в себе множество опасностей, встретились на тропинке два волшебиика. Каждый из них держал в руках волшебный жезл – свой главный колдовской инструмент. Ни один из них не знал, кем является другой: злым или добрым волшебником, вступать с ним в магический поединок, подияв свой жезл, или отказаться от боя и опустить жезл. В этой игре вам придется решать, как поступить, совершив десять ходов. В зависимости от выбора – твоего собствеииого и выбора твоего партнера – складываются разные ситуации, оценка которых в баллах приведеиа в таблице.

1-й волшебиик	2-й волшебиик	1-й волшебиик	2-й волшебник
поднять жезл	поднять жезл	– 3	– 3
поднять жезл	опустить жезл	+ 5	– 5
опустить жезл	поднять жезл	– 5	+ 5
опустить жезл	опустить жезл	+ 3	+ 3

Что означает эта табличка? Если оба волшебиика подиимают жезлы (то есть они вступают в бой друг с другом), то оба теряют по три балла. Если одии из вас использует жезл, а второй опускает его, то первый получает пять баллов, а второй столько же теряет. И наконец, если оба волшебника решают просто мирно поговорить друг с другом, не используя колдовские жезлы, то оии получают по три балла. В иашей игре будет десять ходов. Через каждые тридцать секунд (при необходимости время, отводимое иа каждый ход, можио увеличить) по команде ведущего игроки должиы одновременно класть иа стоящий сбоку от

13-6608

них стул по одной карточке: синяя означает поднятие жезла, белая – отказ от его использования. Увидев решение своего партнера, каждый игрок заполняет свой бланк игры.

Ваша задача – набрать как можно больше баллов. Выигрывает тот, кто сумеет набрать максимальное количество баллов.

Разумеется, результаты игры при любом варианте ее проведения необходимо обсудить с группой.

Глава 4.5. **Психотехники, направленные на помощь в решении проблем**

Рассматривая развитие самосознания в тренинге как цель, определяющую гармоничную жизнедеятельность человека и создающую условия для конструктивного преодоления трудностей, мы подразумеваем, что в итоге вся работа в тренинге должна способствовать разрешению участниками каких-то личных проблем. Однако существуют специальные психотехнические упражнения, в которых целенаправленно акцентируется внимание на содержании конкретных проблем участников и демонстрируются методы поиска конструктивных решений. В идеальном случае выполнение этих упражнений ведет к катарсису.

Разговор со сменой позиции

В этой психотехнике используются представления создателя психосинтеза Р.Ассаджоли о субличностях. По сути дела речь идет об образном моделировании процессов, происходящих в мотивационной сфере человека при осуществлении им выбора среди ряда поведенческих стратегий. "Озвучивание" внутреннего диалога, сопровождаемое физическими действиями, ведет к осознанию собственных мотивационных векторов и более четкому формулированию условий проблемной ситуации. Часто это способствует нахождению конструктивного решения проблемы.

Для проработки в этом упражнении не следует брать какие-то фундаментальные жизненные проблемы, в первый раз (когда задача – демонстрационная) достаточно сосредоточиться на проблеме средней сложности и средней значимости. Одно из пре-

имуществ этой техники перед некоторыми другими состоит в том, что участники могут не предъявлять публично содержание своей проблемы; проработка происходит индивидуально во внутреннем плане.

– Внутри каждого из нас живут разные составляющие нашего Я, каждая из которых имеет свой голос, свою позицию, свои потребности. Такие составляющие нашего Я называются субличностями. В непростых жизненных ситуациях, требующих от нас принятия определенного решения, субличности особенно ярко проявляют себя, спорят друг с другом, настаивают на исключительной правильности только собственной точки зрения. Обычно мы не осознаем, какая субличность побеждает в нас, часто не можем дистанцироваться от неконструктивной субличности. Упражнение, которое я хочу предложить, поможет вам познакомиться с тремя из ваших субличностей. Их зовут Мечтатель, Скептик и Реалист.

Мечтатель не знает преград своим фантазиям, он – оптимист и верит в решение всех проблем. Он смело предлагает необычные, неожиданные ходы и способен к генерации совершенно нестандартных идей. Его не сковывают условности, он не замечает трудностей и парит в высях своего воображения.

Скептик – полная противоположность Мечтателю. Он – пессимист, его взгляд на мир окрашен в черный цвет. Он не верит в возможности счастливого случая и энергичных усилий. Он четко и аргументированно доказывает бесполезность любого действия по разрешению проблемы. Критикует всякое новое предложение.

Реалист не отличается энтузиазмом Мечтателя, но и не склонен к пораженчеству, как Скептик. Он – трезвомыслящий аналитик, умеющий продумывать каждый шаг и взвешивающий все "за" и "против". Он прочно стоит на земле. Будучи жестким прагматиком, он умеет видеть в вещах позитивные и негативные стороны и находить конструктивные, оправданные решения.

Сейчас вы проработаете выбранную проблему с использованием своих субличностей. Каждый участник проведет сам с собой внутренний диалог по поводу какой-то своей проблемы, поочередно "входя" в различные ролевые позиции: Реалиста, Мечтателя и Скептика. Причем смена позиций будет сопровождаться реальным физическим перемещением на шаг в определенную точку пространства. Происходить переходы будут по моей команде. Ваша задача внимательно слушать мои слова и проделывать все то, о чем будет говориться.

Определите в пространстве места, где находятся ваши субличности... Встаньте в позицию Реалиста... *(многоточие – здесь и в дальнейшем – означает, что в это время участники выполняют необходимые действия).* Подумайте о вашей проблеме. Сформулируйте ее как жесткий прагматик – предельно конкретно и точно... А теперь сделайте шаг и встаньте в позицию Мечтателя... Вы – неуемный фантазер. Вы умеете придумывать интереснейшие решения, находить нешаблонные выходы из сложнейших ситуаций. Вы только что выслушали формулировку проблемы, предложенную Реалистом. Подскажите ему, где можно искать нужное решение, как преодолеть имеющиеся трудности... Вы умеете отрываться от земли и видеть многое, что не видно снизу. Поэтому вы можете смело фантазировать... Скажите двум другим субличностям о своем способе решения проблемы...

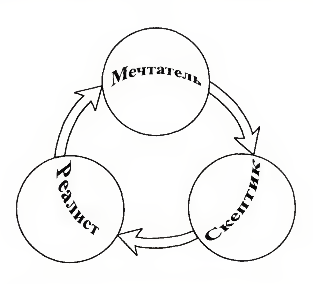


Рис.7. Схема перехода из одной позиции в другую

А теперь еще один шаг, и вы встаете в позицию Скептика... Вы – умный и критичный человек. Вы слышали предложение Мечтателя. Объясните ему, в чем он не прав, что он не учел в своих идеях. Покажите ему всю эфемерность его взглядов...

Шаг в новую позицию. Вы – Реалист. Вы можете всесторонне оценить содержание спора, произошедшего между Мечтателем и Скептиком. Вы видите недостатки и достоинства каждой из позиций. Поблагодарите Скептика за глубокую и полезную критику и скажите ему, в чем ошибочность его пессимистичных взглядов, продемонстрируйте его заблуждения, опровергните его неверие... Обратитесь к Мечтателю. Скажите ему "спасибо" за его блестящие предложения, объясните, почему не все из его предложений приемлемы. Покажите, в чем рациональное зерно его идей...

Следующий шаг. Вы – в позиции Мечтателя. Перед вами стоят ваши коллеги. Разящая критика Скептика не повергла вас в уныние, а мягкая поддержка Реалиста придала новые силы. Подумайте, как можно изменить и дополнить ваши идеи, чтобы найти решение проблемы? Что можно предпринять еще?.. Ведь ваши собеседники – не враги вам. Они тоже хотят решить эту проблему, но только вы можете придумать что-то подходящее. Выскажите Скептику и Реалисту свои соображения...

Переход в новую позицию по кругу. Вы – Скептик. Вы видите перед собой восторженного и несколько наивного Мечтателя, предлагающего свои сумасбродные идеи. В принципе он – довольно симпатичный субъект. Но ему не хватает ваших аналитических способностей и умения видеть "подводные камни". Постарайтесь помочь ему деликатной критикой, подскажите, что в его предложениях, на ваш взгляд, абсолютно несбыточно, а что вполне конструктивно...

Новая смена позиции. Вы – Реалист. Ваш прагматизм позволяет вам дать разумные советы двум вашим оппонентам, учесть самое ценное из сказанного ими. Скажите им об этом... Обратите внимание Скептика на излишне мрачный взгляд на вещи, ведь это непродуктивно... Поддержите Мечтателя; несмотря на свои недостатки он очень славный и искренне желает решить эту проблему. С вашей помощью и под контролем Скептика он вполне способен найти выход из ситуации. Выскажите свое мнение по поводу проблемы...

Затем снова осуществляется переход в позицию Мечтателя и стимулируется поиск нестандартного решения. Ведущий может задать три-четыре круга по субличностям, обычно этого хватает, если уделяется достаточное время проработке проблемы в каждой позиции. Эмпирические данные убеждают в том, что во многих людях наиболее сильной оказывается субличность Скептик. Иногда он

полностью "забивает", заглушает мнения других и фактически парализует Я человека на пути к решению проблемы. Уже осознание этого факта в результате выполнения упражнения позволяет считать эту психотехнику полезной. Можно посоветовать участникам тренинга практиковать "Разговор со сменой позиции" вне группы, активно поощряя Мечтателя и предоставляя Скептику меньшее, по сравнению с другими, время.

В результате обсуждения упражнения участники приходят к выводу о том, что в реалиях нашей жизни все три субличности являются для нас необходимыми. Именно через диалог, через сотрудничество между ними возможен конструктивный поиск оптимального решения возникающих проблем. Должен существовать баланс между влияниями каждой, поскольку они выполняют различные функции.

Несказочные проблемы[1]

Участникам группы предлагается вспомнить о какой-либо своей трудности, проблеме, с которой они столкнулись недавно. В учебной группе не стоит брать слишком сложную и глобальную проблему, хотя, как показывает опыт, некоторые участники выбирают для работы одну из самых значимых для них трудностей, особенно если с самого начала ведущий предупреждает, что можно будет не раскрывать свою проблему впрямую. Ведущий дает следующее задание:

– Выберите сказочного персонажа, который мог бы столкнуться с такой же проблемой. Вполне возможно, что вам захочется придумать своего собственного героя. Это еще лучше. Назовите своих персонажей

Уже на этом этапе возникает взаимный интерес к трудностям друг друга, угадать которые люди пытаются из называемых героев. На наш взгляд, не стоит запрещать повторение персонажей (так, в одной студенческой группе появились Мальвина и Мальвина-2). При необходимости можно попросить уточнить некоторые особенности персонажей, их внешность. Это важно тогда, когда это только что придуманный герой. Очень часто (если не всегда) в образе такого сказочного героя проецируются

---

[1] Модификация гештальтистской методики (идея заимствована из тренинга Е.Львовой и О.Матвеевой).

черты Я-концепции участников. Как много уже говорят о своем создателе такие, например, персонажи, как "старая металлическая чернильница", "попугай-непоседа", "жена Карлсона".

Затем участники должны придумать завязку сказки, в которой герой столкнется с проблемой, похожей (возможно, ОЧЕНЬ метафорически) на их реальную проблему. Эти зачины сказок рассказываются по кругу. Таким образом, на этом этапе всем становится понятен (в той или иной степени приближения) смысл трудностей каждого.

На доске записываются имена всех сказочных персонажей по кругу. И предлагается каждому участнику по очереди подойти к доске и соединить стрелками имена тех героев, чьи трудности, по их мнению, в чем-то схожи. Совсем необязательно проводить стрелки от имен своих героев, хотя и это не запрещается.

В чем задача последней процедуры? Идея родилась спонтанно. Ведь в принципе можно было бы ограничиться просто предложением участникам выбрать того, чья проблема аналогична его собственной. Отсроченный анализ позволил оправдать и обосновать именно такой ход. Реальный выбор в действии осуществляет более инициативный участник, в то время как выбранный им человек, возможно, еще сомневается или просто не решается предложить объединиться кому-то из других участников. Обычно, если мы сидим в нерешительности и нам кто-то предлагает себя в пару, то ответить отказом в такой ситуации уже неудобно. Но это не означает, что мы в действительности считаем наши с партнером проблемы сходными.

В случае отражения сходства проблем на доске каждый свободен в выборе, а если сам не может оценить степень единства своей проблемы с другими, то у него есть возможность выразить свое мнение о сходстве проблем других участников. Появившаяся на доске схема отражает в какой-то мере результаты социометрии проблем в группе. Правда, здесь возникает некоторая трудность: как и в традиционной социометрической процедуре, тут выявляются и "звезды", и "предпочитаемые", и, возможно, "отверженные", что не позволяет однозначно распределить участников на двойки или тройки. В этой ситуации мы вышли из положения следующим образом: предложили "социометрической звезде" сделать свой выбор из тех героев, которые предъявили заявку на нее (до этого момента сама "звезда" не делала такого выбора). Так возникла первая пара. Один из героев не получил выбора. Тогда остальным участникам было предложено выска-

зать свое мнение (стрелками). Несколько человек указали на одного и того же героя. Он и стал партнером "отверженного". Остальные участники распределились по своему усмотрению, но, разумеется, с учетом социометрической картинки.

Следующий этап упражнения заключался в сочинении продолжения сказок, которое осуществлялось в парах. Инструкция на этом этапе упражнения звучала так:

– Мы имеем завязки сказок, но, как и в больших романах, заявленные сюжетные линии должны каким-то образом пересечься, чтобы родилось продолжение обеих сказок – но уже в одном произведении. Ваша задача – сочинить это ваше общее продолжение, в котором ваши персонажи поискали бы способы разрешения вставших перед ними трудных вопросов.

Через несколько минут (10-15) в кругу звучат только что созданные сказки. Рассказывает кто-то один из пары, второй при необходимости добавляет. В принципе вполне приемлемо разыгрывание сочиненных сказок, но в этом случае лучше объединять участников не в пары, а в четверки или даже пятерки. Это разумно, когда группа слишком велика, но и времени на подготовку в этом случае нужно давать не менее получаса.

Нередкой оказывается ситуация, когда сказка сочинена и весьма интересна, но даже при поверхностном анализе, проводимом самими рассказчиками с помощью правильно поставленных вопросов ведущего, обнаруживается, что проблемы героев не преодолены или преодолены частично. Несколько примеров:

Мальчик-лгунишка и "упрямый попугай". Лгун из известной сказки про пастушка, у которого волки съели все стадо, потому что никто не поверил его крикам о помощи, восприняв их как очередную ложь. А сказка о попугае начиналась с того, что он летит навстречу самолету и категорически не желает сворачивать – пусть, мол, он первый. Общая сказка этих участников звучала так (оказавшись продолжением "попугайской" сказки): "...А в самолете сидел мальчик-лгунишка. Он кричит попугаю: "Сворачиваю влево!". А тот, удовлетворенный, решил, что и сам может повернуть. И сделал поворот направо. Но мальчик-то как всегда лгал и поэтому повернул тоже направо. В результате они полетели вместе. И подружились".

Несмотря на такой внешне оптимистичный конец очевидно, что проблемы персонажей – "упертость" попугая и лживость мальчика – отнюдь не разрешены.

Другой пример. Мальвина собиралась на свидание с Пьеро, но посмотрела в зеркало, и то, что она там увидела, ее очень

расстроило. Сюжетные повороты, разработанные этой участницей совместно со своим партнером в паре, привели только к тому, что она потеряла свою жизнерадостность и стала для Пьеро еще менее привлекательной.

Жена Карлсона постоянно конфликтовала со своим супругом из-за черной кошки, принесенной ею в семью из досемейной жизни. Помогая Мальвине-учительнице решить проблему с "буратинистыми" учениками, они подарили эту кошку в "живой уголок". Но напряженность в семье Карлсонов сохранилась – уже по другому поводу.

"Сказочные" способы решения жизнениых проблем на этом этапе, как правило, символически повторяют те попытки, которые уже предпринимались участниками в реальности и не дали результата. Или отражают тот выход, который тоже осознавался, но был отвергнут по каким-то причинам как совершенно неприемлемый. Характерно в этом плане высказывание "жены Карлсона": "Но в жизни-то я не могу эту "кошку" сдать в "живой уголок"!". Это совершенно естественно: чтобы перейти к поиску решения проблем в иной плоскости, надо понять, что варианты очевидные уже исчерпаны. "Отыграв" их в метафорической форме, участники выходят на иной уровень рассмотрения проблемной ситуации. Работа в парах и необходимость объединить усилия в создании общей сказки с "общим" решением позволяют приблизиться к границе этого перехода на качественно иной уровень, посмотреть на ситуацию с новой, неожиданной точки зрения.

Помочь в этом может внезапное заявление ведущего, что, по его мнению, все сказки остались незаконченными и необходимо сочинить их продолжение:

– Представьте себе, что вам досталось некое волшебное средство, с помощью которого может быть разрешена ваша проблема. Подумайте, что это за волшебное средство, кто вам его дал, какую потребовал плату. В чем заключается результат, который вы получите, воспользовавшись этим средством? Снова сочиняйте вместе!

Любопытным представляется следующий факт: реплики "Да что здесь сочинять – волшебная палочка, елики-дрелики, и все готово!" через несколько минут заменяются недоумением и растерянностью – а что же нужно получить и какое же потребуется волшебное средство?

Некоторые участники так и не могут ничего придумать и обращаются за помощью к группе. На наш взгляд, обратная связь и идеи тех членов группы, которые смогли что-то неординарное найти для себя, могут оказать существенную помощь и другим участникам. Не следует воспринимать их слова как конкретные советы и рецепты. Эзопов язык сказочных образов допускает различные варианты интерпретаций, и человек, воспринявший идею другого участника, чаще всего вкладывает в нее свой собственный смысл. В самом деле, как многозначен, например, "подарок", сделанный Мальвине одним из волшебников – участников группы, – волшебное зеркало, в котором она видит себя такой, какой хочет быть, но которое не скрывает самых вопиющих недостатков.

Немаловажное значение имеет вопрос о цене, которую готов заплатить герой за полученное волшебное средство. "Провокационные" вопросы ведущего направлены на то, чтобы подчеркнуть абсолютную незначимость в сказочном мире материальных ценностей и сориентировать участников на осознание тех жертв, на которые он сможет пойти для достижения искомой цели, и стоит ли цель этих жертв (в НЛП это называется "проверка на экологичность результата"). Скажем, "жена Карлсона" просила у старушки-волшебницы терпения для себя и мужа, а "зловредный" ведущий поинтересовался, а что "Карлсоны" готовы отдать старушке из того действительно ценного, что у них есть в семье. Нам показалось очень симптоматичным, что "Карлсоны" решили пожертвовать часть... любви к животным! Это-то при причине разногласий – черной кошке! И хотя участница сказала, что вместо "кошки" можно было говорить и о камне, например, и что она может отказаться от избыточного чувства наслаждения природой, которого и у нее, и у мужа хоть отбавляй, нам показалось это не очень убедительным.

Следует заметить, что анализ и разбор приносимых жертв можно превратить в отдельное упражнение, как это сделано у Киппера ("Волшебный магазин"). Найденные участниками волшебные средства разрешения их проблем, принесенная за это плата вызвали у них интенсивные размышления. Ни у кого в нашей группе катарсиса не было. Некоторые даже высказали при рефлексии проделанной работы сомнения в том, что им удалось приблизиться к решению своих проблем. Как нам представляется, окончательные выводы можно будет делать только спустя какое-то время, поскольку воздействие всего этого упражнения

происходит прежде всего на подсознательные структуры, т.е. на те области нашего Я, которые на самом деле чаще всего и управляют нашим поведением. На уровне сознания способов решения проблемы нет, но кто сказал, что они не появились в нашем глубинном Я, которому более понятен и для которого более приемлем язык образов и метафор?

Метафора проблемы

Именно посредством языка метафор осуществляется выход на уровень осознания проблемы в описываемой ниже игре. Именно метафоры позволяют человеку распознать и обозначить собственные переживания и свое отношение к жизненным трудностям, понять их смысл и ценность. Метафора не только облегчает этот процесс, расширяя границы сознания, но и затрагивает определенные слои подсознательного. На этом и строится психотерапевтический процесс, использующий сказки и метафоры, например, в позитивной психотерапии Носсрата Пезешкиана.

В этой игре особое значение приобретает восприятие участниками группы содержания метафор друг друга. Буквальный смысл метафорического описания воспринимается сознанием, в то же время подсознание занимается более тонким и кропотливым делом: разгадыванием и обработкой метафорических сообщений, расшифровкой скрытого смысла, второго плана, неочевидного содержания. Эта работа задает нужную программу изменений в поведении, участвует в переструктурировании ценностей, взглядов и позиций. Немаловажна и трансформация метафорических образов в другие модальности.

I этап. Инструкция ведущего:

– Трудно найти человека, который никогда не испытывал бы никаких психологических проблем, которому не приходилось преодолевать жизненных трудностей. Смею предположить, что существовали или существуют и у вас какие-то трудноразрешимые вопросы. Сегодня мы немного поработаем с этими вопросами. От вас не требуется подробного и всестороннего изложения содержания ваших проблем – может быть, вы хотите сохранить это в тайне. Подумайте о том, как можно изобразить сложную для вас проблему в метафорической форме.

Для рисования своих проблем можно использовать и краски, и фломастеры. Нам представляется, что в данном случае краски (акварельные или гуашь) предпочтительнее. Заметим, что для тех моментов тренинга, когда используется рисование, нужно иметь где-либо поблизости (в соседних помещениях) несколько небольших журнальных столиков – по числу участников. Возможен вариант, когда столы стоят по периметру той комнаты, в которой проводятся занятия. При необходимости круг участников группы как бы "выворачивается" наружу, и каждый может рисовать, не мешая друг другу. Желательно расположиться так, чтобы ни перед кем не мог возникнуть соблазн заглянуть в рисунок соседа до завершения творческого процесса. Ассистент ведущего должен позаботиться о том, чтобы на столах были заранее приготовлены листы бумаги, краски, кисти и сосуды с водой.

Начинает негромко звучать медитативная музыка.

Закройте глаза. Мысленно вернитесь в ту ситуацию, когда вы в последний раз испытали трудность, которую считаете для себя труднопреодолимой... Посмотрите на нее как бы со стороны, оставаясь к ней достаточно эмоционально холодными... Какие ассоциации вызывает у вас эта проблемная ситуация? Какой образ рождается? С чем или с кем ассоциируетесь вы сами? Вернитесь немного назад и вспомните другую ситуацию, которую также восприняли как проблемную... Может быть, из памяти всплывают другие ситуации, когда вы сталкивались с трудностями... Та же ли эта проблема? Если нет, попробуйте понять, в чем сходство этих проблем? Может быть, они имеют один корень? С чем ассоциируется у вас этот корень проблемы? Какой образ встает перед внутренним взором, когда вы думаете о корне этой проблемы?... А теперь откройте глаза, молча возьмите кисточку и начинайте рисовать картину, которую можно было бы назвать "Моя проблема". Обязательно нужно, чтобы ваш рисунок содержал метафору вашей проблемы. Время на работу – не более получаса.

Иногда участникам предлагается рисовать левой рукой (если они правши). По мнению ряда психологов, это позволяет в большей степени подключить к творческому процессу правое полушарие, раскрепостить образное и ассоциативное мышление. На наш взгляд, это приемлемо тогда, когда участники тренинговой группы получили достаточный опыт выполнения упражнений арт-терапии. Если же терапевтический рисунок они делают в первый или второй раз, предложение рисовать левой рукой может смутить их и даже погасить всякое желание отразить родившиеся образы на бумаге.

С начала рисования медитативная музыка должна звучать чуть громче. Ведущему не следует двигаться по комнате и заглядывать через плечо участников: что, мол, вы там натворили? И тем более спрашивать или советовать кому-либо, что и как нарисовать. Он не учитель рисования. Нужно спокойно дождаться завершения работы участниками, не вмешиваясь в происходящее. Если кто-то закончит раньше, можно сделать знак подождать. За минуту до истечения отведенных тридцати минут ведущий предупреждает об этом и просит закончить рисунок. Впрочем, в большинстве случаев участники группы завершают работу в более короткий срок.

II этап. Инструкция ведущего:

– А теперь вернитесь, пожалуйста, в наш круг, взяв с собой рисунки. Поставьте их так, чтобы все остальные члены группы могли их хорошо видеть (можно положить рисунки на пол перед собой). Сейчас каждый из вас посетит вернисаж метафорических проблем. Вы должны увидеть в картинах ваших товарищей их проблемы, понять смысл предлагаемой метафоры и выбрать ту картину, метафора которой покажется вам наиболее близкой к собственному образу проблемы. И все это без слов. Первым будет… (называется имя одного из участников). Начинай не торопясь обходить круг. Нужно не только рассмотреть картины, но и взглянуть в глаза каждому “художнику”. Через несколько десятков секунд встанет следующий и так далее.

Завершив круг, первый участник садится на свое место и выступает уже в роли “художника”. Затем возвращается второй. Когда все участники обойдут круг и рассмотрят картины друг друга, ведущий продолжает:

– А теперь, соблюдая тот же порядок, проделайте, пожалуйста, следующее: возьмите свой рисунок и положите его рядом с тем рисунком, чья метафора показалась вам наиболее совпадающей с виденьем собственной проблемы. Таким образом, в результате у нас выявятся группы родственных по духу метафор. Если к тому моменту, когда наступит ваш черед выбирать рисунки, перед привлекшей вас картиной уже скопится несколько метафорических изображений, то может оказаться, что не все из них вы посчитаете близкими к вашей метафоре. В этом случае положите свой рисунок не просто сверху на другие, а рядом именно с тем, который привлек вас.

Ведущий должен внимательно наблюдать за выборами, совершаемыми участниками группы, и при крайней необходимости дели-

катно вмешиваться в процесс. Такая необходимость может возникнуть тогда, когда все (или во всяком случае многие) выбирают один и тот же рисунок. Ведущий вправе предложить участникам выбрать что-то близкое им из оставшихся рисунков. Могут появиться "цепочки" из рисунков. Тогда с согласия игроков ведущий сам организует "разрывы" в этих "цепочках" и создает группы (не обязательно равные по численности). С момента разделения на группы разговаривать разрешается.

III этап. Инструкция ведущего:

– Следующая ваша задача – перевести вашу метафору с языка рисунка на язык слов. Но это не означает, что вы обязаны разъяснять суть тревожащей вас проблемы. Создайте словесную метафору проблемы, расскажите ее своим товарищам по группе.

На придумывание и изложение метафор следует выделить пять-семь минут. Возможно, потребуется еще меньше времени, и этот этап можно будет сократить. Однако ведущему важно проследить, чтобы каждый участник предложил свою метафору. Только после этого звучит следующая инструкция:

– На основе индивидуально созданных вами метафор ваша группа должна придумать общую метафору, которую нужно представить и в рисунке, и в словесном изложении *(ведущий снабжает каждую группу большими листами бумаги)*. Обсуждайте совместный метафорический образ вашей проблемы, не раскрывая реальное ее содержание, используйте только метафорический язык. Время на работу – пятнадцать минут.

Вместо общего рисунка ведущий может предложить создать живую "скульптуру" или "скульптурную группу", метафорически отражающую общую для участников (сходно воспринимаемую и переживаемую) проблему. Такой прием активно применяется психодраматистами.

По окончании выработки общей метафоры каждая группа представляет другим метафорический образ своей проблемы. Ведущему лучше воздержаться от комментариев и поблагодарить участников за совместную работу.

IV этап. Инструкция ведущего:

– Итак, вы сумели воплотить суть своей проблемы в ярких метафорических образах. Последнее задание – самое важное. Вам нужно создать метафору победы над вашей проблемой. Вместе со своими товарищами по группе придумайте нестандартную, позитивную метафору. Может быть, именно в ней бу-

дет скрыт изобретенный вами способ разрешить проблему? Неплохо, если вы внесете в создаваемый образ изрядную долю юмора.

Работа над новой метафоры может занять пятнадцать-двадцать минут. Для создания соответствующего настроения фоном звучит мажорная музыка. Желательно, чтобы представление метафор (в рисунках, афоризмах, "скульптурах") каждой группы сопровождалось аплодисментами.

На этом упражнение можно завершить и переходить к рефлексии участников. Впрочем, если ведущий почувствует необходимость и уместность, можно предложить всем участникам объединиться и создать общегрупповую метафорическую "Скульптуру Победы над Проблемой" или общий рисунок "Победа над Проблемой".

Глава 4.6. **Медитации-визуализации**

Ниже приведем несколько описаний медитаций-визуализаций. Подробно приведем тексты погружения в релаксационное состояние и выхода из него только в первом описании. В других случаях они аналогичны.

Судно, на котором я плыву

Приводимая ниже психотехника имеет отчасти диагностический характер. Образ судна, рожденный у участников (тяжелый крейсер, летящая бригантина, утлая лодчонка или скользкий неустойчивый плот), плавание, совершаемое на этом судне, можно считать метафорическим отражением представлений человека о самом себе и о своем жизненном пути. Эти образы могут говорить об актуальном физическом и психическом состоянии, о восприятии человеком условий своей жизнедеятельности и способах преодоления им возникающих трудностей и препятствий (согласитесь, есть разница между видением яхты с пробоиной ниже ватерлинии в самый разгар свирепого шторма или стремительно скользящей по волнам каравеллы в лучах восходящего солнца). Однако не стоит говорить участникам о таком

толковании визуализаций, тем более что его нельзя считать более чем вероятностной гипотезой.

– Устройтесь поудобнее, займите такое положение, которое кажется вам наиболее комфортным. Закройте глаза и до конца упражнения не открывайте их и не шевелитесь.

Ваше тело начинает постепенно расслабляться. Вы чувствуете, как исчезает напряжение в мышцах. С каждым произносимым словом каждый мускул тела все больше наполняется ощущением покоя и приятной вялости. Ваше дыхание ровное, спокойное. Воздух свободно заполняет легкие и легко покидает их. Сердце бьется четко, ритмично. Обратите свой внутренний взор к пальцам правой руки. Кончики пальцев правой руки как будто касаются поверхности теплой воды. Вы чувствуете пульсацию в кончиках пальцев. Возникает ощущение, что рука постепенно погружается в теплую воду. Эта волшебная вода омывает вашу правую кисть, расслабляет ее и подымается вверх по руке... До локтя... Еще выше... Вот уже вся ваша рука погружается в приятную теплоту, расслабляется... По венам и артериям правой руки бежит свежая обновленная кровь, даруя ей отдых и питая новыми силами... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично... А теперь ваш внутренний взор обращается к пальцам левой руки.

Текст, приведенный выше, полностью повторяется для левой руки. В конце обязательно дать установку относительно дыхания и сердца.

Обратите луч своего внимания к ногам. Ступни расслабляются. Они чувствует приятное тепло, напоминающее тепло от огня, горящего в камине. Ощущение такое, как будто ваши ноги стоят на каминной решетке. Доброе, ласковое тепло поднимается по ногам вверх, даруя живительное расслабление и отдых мышцам... Напряжение исчезает... И вот уже мышцы ног расслабляются – от кончиков пальцев до бедра... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично...

Есть еще один источник тепла в вашем теле. Он – в районе солнечного сплетения. Словно маленькое солнышко пропитывает своими животворящими лучами ваши внутренние органы и дарит им здоровье, помогает лучше функционировать... Расправляются, расслабляются мышцы живота и груди... По всему телу распространяется приятное расслабляющее тепло, которое создает ощущение покоя и отдыха... Исчезает напряжение в

плечах, в шейном отделе, в нижней части затылка... Вы чувствуете, как скопившееся здесь напряжение растворяется и исчезает... Уходит... Если вы лежите, то ваша спина ощущает добрую силу земли через поверхность, на которой вы лежите... Эта сила позволяет вам расслабиться и вливает в ваше расслабленное тело новую, свежую энергию... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично...

Теперь ваш внутренний взор обращается к лицу. Расслабляются мышцы лица... Уходит напряжение из скул... Из челюстей... Губы становятся мягкими и податливыми... Разглаживаются морщинки на лбу... Веки перестают подрагивать... Они просто сомкнуты и неподвижны... Все мышцы лица расслаблены... Легкий, прохладный ветерок омывает ваше лицо... Он приятен и добр – этот воздушный поцелуй... Воздух несет вам свою целебную энергию... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично...

Все ваше тело наслаждается полным покоем... Напряжение спадает, растворяется, уходит... Усталость улетучивается... Вас наполняет сладостное ощущение отдыха, расслабленности, покоя... Покоя, наполняющего вас новыми силами, свежей и чистой энергией...

Вы расслаблены и свободны. Вы можете оказаться там, где вам хочется быть. Там, где вам хорошо. Для кого-то, может быть, это его собственный дом, для кого-то – это уголок двора, где он любил прятаться в детстве. А для кого-то – просто полянка в летнем лесу, где можно валяться в траве и увидеть над собой ослепительную голубизну... Побудьте немного в этом месте. Напитайтесь позитивной энергией этого дорогого для вас места...

А теперь пойдем дальше... Вы не торопясь идете по дороге и вот уже слышите шум моря – волны накатываются на берег и снова отбегают. И этот звук нельзя спутать ни с чем. Еще поворот, и перед вами во всю ширь, в полмира – вечно подвижная поверхность моря. Звук прибоя здесь слышен гораздо отчетливей, вы чувствуете на губах соленый привкус брызг и видите порт, полный кораблей. Каких только судов здесь нет! Смешались времена и страны в этом волшебном порту. Тут и огромные современные океанские лайнеры, и индейские челноки, выдолбленные из ствола дерева, и древнегреческие пироги, и галеоны испанских конкистадоров, и пиратские шхуны, и катера, и яхты, и рыбацкие баркасы, и изящные бригантины, и плоско-

14-6608

донки, и катамараны. Вплоть до атомоходов, авианосцев и "Наутилуса" капитана Немо...

Вы идете вдоль пирсов и любуетесь всем этим разнообразием форм, красок, оснасток. Знайте, что любое из этих судов может стать вашим. Выберите себе то, что наиболее подходит вам, что нравится вам, что отвечает вашим потребностям и представлениям о нужном именно вам судне... Осмотрите внимательно то, что вы выбрали. Это громадный фрегат или обычная парусная лодка? А может быть, легкий моторный катер? Какова форма этого судна? Обтекаемая, устремленная вперед, рассчитанная на скорость? Или это тяжеловесная, но прочная конструкция, способная выдержать любой шторм? В какой цвет окрашены борта вашего судна? Есть ли у него якорь? А может быть, он вам совсем не нужен? Прочитайте надпись на борту корабля. Каково его название? Какими буквами написано это название?

Взойдите на ваше судно. Кто встречает вас там? Или на борту никого нет? Как выглядит встречающий? Прислушайтесь: он что-то говорит вам... Осмотрите судно изнутри. Если это достаточно большой корабль, не торопясь обойдите его. Загляните в каюты и в рубку... Подымитесь на капитанский мостик... Прогуляйтесь по палубам, спуститесь в трюм... Что вы увидели во всех этих частях своего судна? Зайдите в каюту, которую будете занимать вы. Или просто определите какое-то место для себя на своем судне. Посмотрите – здесь лежит сложенный в несколько раз лист бумаги. Разверните его. Это карта. На ней обозначена цель вашего первого плавания. Что это за цель? Есть ли название пункта назначения?

Отправляйтесь в свое плавание. Ваше судно покидает порт... Все дальше и дальше берег... Вот уже и скрылись за горизонтом верхушки самых высоких мачт кораблей, оставшихся в порту. Вы в море на своем судне, вы сами выбрали свой путь в этом безбрежном морском пространстве... Вы двигаетесь к своей цели... Далеко ли она? Что вас ждет на пути? Не знаю... Сейчас вы увидите продолжение своего фильма о собственном плавании. Смотрите...

Ведущий замолкает. Пусть воображение участников поработает без всяких подсказок в течение одной-двух минут.

Но пора сделать остановку в нашем плавании. Направьте свое судно в ближайшую гавань... Вот и завершается на сегодня ваше путешествие. Вы спускаетесь по трапу. Прежде чем уйти, оглянитесь, посмотрите еще раз на свое судно, запомните, каким вы

оставляете его сегодня. Наверное, вы еще не раз будете возвращаться на него, чтобы продолжать и дальше свое плавание. Помните, что оно будет всегда ждать вас у пирса... Вы уходите дальше и дальше от своего судна... И вновь переноситесь сюда, в эту комнату, начинаете ощущать свое тело...

Сейчас я начну считать от семи до одного. С каждой следующей цифрой вы станете все больше выходить из состояния расслабленности – вплоть до того момента, когда я назову цифру "один" и вы встанете отдохнувшими, бодрыми, полными новых сил и энергии.

С этого момента голос ведущего должен также становиться более бодрым, звучным, эмоциональным. Однако спешить здесь не нужно.

Итак, семь... Вы чувствуете, как к вам возвращается ощущение собственного тела... Вялость и апатия отступают. Вы начинаете возвращаться в свое нормальное состояние. Шесть... Ваши мышцы наполняются силой и энергией... Вы пока неподвижны, но пройдет несколько мгновений, и вы сможете легко встать и начать двигаться... Пять... Сохраняется состояние спокойствия, но оно начинает наполняться ощущением силы и возможности действовать... Расслабленность заменяется собранностью... Четыре. Вы чувствуете, что окончательно пришли в себя и уже готовы к проявлению активности. Бодрость и энергия все больше наполняют вас. Три. Пошевелите ступнями. Вы полностью чувствуете свои ноги и способны легко напрячь мышцы. Пошевелите пальцами рук. Медленно сожмите пальцы в кулак. Два. Не открывая глаз, поворочайте головой. Вы бодры, наполнены силой и энергией. Вы хорошо отдохнули. Вы спокойны и уверены в себе. Один. Открыли глаза. Встали. Не делайте это слишком быстро.

При обсуждении эффектов упражнения, помимо рефлексии состояния, хорошо получить ответы на такие вопросы:

Какое судно вы выбрали для своего плавания? Опишите его.

В какой цвет оно оказалось окрашенным?

Как оно называется?

Встретил ли вас кто-либо на борту судна?

Что сказал вам встречающий?

Что любопытного обнаружили вы при осмотре судна?

Какова цель вашего плавания, зафиксированная на карте?

Увидели ли вы название конечного пункта?

Какая стояла погода при вашем выходе из порта?
Что произошло с вами во время плавания?

Рассказы участников могут оказаться очень интересными, насыщенными неожиданными деталями и яркими подробностями. Почти наверняка на ведущего обрушатся вопросы типа: "А что означают слова капитана судна? А почему мой корабль назывался именно так? В чем смысл событий, произошедших со мной в плавании?". Нам представляется, что ведущему лучше воздержаться от оценок и интерпретаций, посоветовав участникам самим поразмышлять о символике образов, подаренных им подсознанием.

Мудрец из храма

Психотерапевты часто используют в медитативных техниках архетипические образы древнего старца-мудреца, храма, пламени свечи и тому подобные (см. например, Дж.Рейнуотер, (1992), поскольку они позволяют человеку получить доступ к ресурсам собственного подсознания. В описываемой ниже психотехнике применяются все перечисленные архетипы.

– Представьте себя стоящем на поляне в летнем лесу. Густая трава подымается до колен, и лепестки цветов касаются ваших ног. Вокруг деревья, их листвой шелестит теплый ветерок. Солнечные лучи создают причудливую мозаику света и тени. До вас доносятся пересвисты птиц, стрекотание кузнечиков, потрескивание веток. Вам приятен аромат трав и цветов. Кудрявые барашки в синеве летнего неба предвещают отличную погоду.

Вы пересекаете поляну и углубляетесь в лес. Под вашими ногами узкая тропинка. Она едва заметна в траве. Видно, по ней нечасто ходят. Вы не торопясь идете по лесу и неожиданно видите сквозь кроны деревьев крышу здания необычной архитектуры. Вы направляетесь к этому зданию. Деревья отступают, и вы оказываетесь перед удивительным строением. Это храм. Он стоит далеко от суеты городов и уличной толкотни, от погони за призрачным счастьем. Этот храм – место тишины и спокойствия, место для размышлений и углубления в себя. Несколько широких ступеней ведут к тяжелой дубовой двери. Солнечные лучи играют на позолоте узоров, украшающих дверь. Вы подымаетесь по ступеням и, взявшись за золотую ручку, открываете дверь. Она поддается неожиданно легко и бесшумно. Внутри храма –

полусумрак и приятная прохлада. Все звуки остаются снаружи. На стенах – старинные росписи. Повсюду полки, на которых множество книг, странных фолиантов, свитков. Напротив двери, через которую вы вошли, – большой дубовый стол, за которым сидит старец в белоснежной одежде. Его добрые и мудрые глаза устремлены на вас. Прямо перед ним в подсвечнике горит свеча.

Подойдите поближе к старцу. Это мудрец, знающий все сокровенные тайны мира, события прошлого и будущего. Вы можете спросить его о том, что вас волнует, – и, возможно, вы получите ответ, которого так долго искали... Мудрец указывает вам на свечу. Вглядитесь в это живое пламя, в его волшебную сердцевину. Смотрите на него... Внутри пламени появляется сначала размытый, а теперь все более четкий образ... Переведите взгляд на мудреца. Он держит в руках календарь. На листе календаря четко выделяется дата – запомните ее...

Время посещения храма заканчивается. Поблагодарите мудреца за то, что встретился с вами...

Вы выходите из храма и прикрываете за собой дверь. Здесь, снаружи, по-прежнему солнечный день. Вы спускаетесь по ступеням и снова выходите на лесную тропинку, по которой возвращаетесь к полянке, где началось ваше путешествие. Вы останавливаетесь, в последний раз окидываете взглядом пейзаж вокруг... и вновь переноситесь сюда, в эту комнату...

Горная вершина

Задача приводимой медитации-визуализации – помочь человеку войти в диссоциированное состояние, чтобы увидеть и осознать свои проблемы как бы со стороны. Это позволяет значительно смягчить негативные переживания, найти новые, неожиданные пути разрешения проблем. Благодаря этому психотехника "Горная вершина" способствует повышению уверенности в себе.

– Вообразите, что вы стоите у подножия огромной горы. Со всех сторон вас окружают каменные исполины. Может быть, это Памир, Тибет или Гималаи. Где-то в вышине, теряясь в облаках, плывут ледяные вершины гор. Как прекрасно должно быть там, наверху! Вам хотелось бы оказаться там. И вам не нужно добираться до вершин, карабкаясь по труднодоступной и опасной крутизне, потому что вы... можете летать. Посмотрите

вверх: на фоне неба четко виден темный движущийся крестик. Это орел, парящий над скалами... Мгновение – и вы сами становитесь этим орлом. Расправив свои могучие крылья, вы легко ловите упругие потоки воздуха и свободно скользите в них... Вы видите рваные, клочковатые облака, плывущие под вами... Далеко внизу – игрушечные рощицы, крошечные дома в долинах, миниатюрные человечки... Ваш зоркий глаз способен различить самые мелкие детали развернувшейся перед вами картины. Вглядитесь в нее. Рассмотрите подробней...

Вы слышите негромкий свист ветра и резкие крики пролетающих мимо мелких птиц. Вы чувствуете прохладу и нежную упругость воздуха, который держит вас в вышине. Какое чудесное ощущение свободного полета, независимости и силы! Насладитесь им...

Вам не составляет труда достигнуть любой самой высокой и не доступной для других вершины. Выберите себе удобный участок и спуститесь на него, чтобы оттуда, с недосягаемой высоты, посмотреть на то, что осталось там, далеко, у подножия гор... Какими мелкими и незначительными видятся отсюда волновавшие вас проблемы! Оцените – стоят ли они усилий и переживаний, испытанных вами! Спокойствие, даруемое высотой и силой, наделяет вас беспристрастностью и способностью вникать в суть вещей, понимать и замечать то, что было недоступно там, в суете. Отсюда, с высоты, вам легко увидеть способы решения мучавших вас вопросов... С поразительной ясностью осознаются нужные шаги и правильные поступки...

Пауза.

Взлетите снова и снова испытайте изумительное чувство полета. Пусть оно надолго запомнится вам... А теперь вновь перенеситесь в себя, стоящего у подножия горы... Помашите рукой на прощание парящему в небе орлу, который сделал доступным для вас новое восприятие мира... Поблагодарите его...

Вы снова здесь, в этой комнате. Вы вернулись сюда после своего удивительного путешествия...

Абрамова Г.С. **Введение в практическую психологию.** – М.: Международная педагогическая академия, 1994. – 237 с.

Александров А.А. **Современная психотерапия.** Курс лекций. – СПб.: «Академический проект», 1997. – 335 с.

Алексеев К.И. **Метафора как объект исследования в философии и психологии** // Вопр. психологии. – № 2. – 1996. – С.73-85.

Ассаджоли Р. **Психосинтез: теория и практика.** – М.:"REFL-book", 1994. – 314 с.

Берн Э. **Трансактный анализ в группе.** – М.: Лабиринт, 1994. – 176 с.

Большаков В.Ю. **Психотренинг: Социодинамика. Упражнения. Игры.** – СПб.: "Социально-психологический центр", 1996. – 380 с.

Бондаренко А.Ф. **Социальная психотерапия личности (психосемантический подход).** – Киев: КГПИИЯ, 1991. – 187 с.

Вачков И.В. **Психологический тренинг как средство развития профессионального самосознания педагогов** // Школа здоровья. – 1995. – № 3. – С.73-84.

Вачков И.В. **Основные виды тренинговых групп в западной практической психологии.** – Деп. в ИТОП РАО, № 20-96. – М., 1996. – 24 с.

Вачков И.В. **Введение в тренинговые технологии** // Психологическое сопровождение выбора профессии / Под ред. Л.М.Митиной. – М.: Московский психолого-социальный институт, Флинта, 1998. – С.66-78.

Введение в практическую социальную психологию / А.И.Донцов, Ю.М.Жуков, Л.А.Петровская и др. / Под ред. Ю.М.Жукова. – М.: "Смысл", 1996. – 373 с.

Вербицкий А.А. **Активное обучение в высшей школе: контекстный подход.** – М.: Высшая школа, 1991.

Высокиньска-Гонсер Т. **Поведение группового психотерапевта** // Групповая психотерапия / Под ред. Б.Д.Карвасарского, С.Ледера. – М.: Медицина, 1990. – С.160-171.

Годфруа Ж.. **Что такое психология.** В 2 т. Т.2. – М.: Мир, 1992. – 376 с.

Гриндер Д., Бэндлер Р. **Из лягушек в принцы.** – Воронеж: НПО «МОДЭК», 1993. – 208 с.

Деркач А.А., Ситников А.П. **Формирование и развитие профессионального мастерства руководящих кадров: социально-психологический тренинг и прикладные психотехнологии.** Вып. 1-2. – М.: Луч, 1993. – 72 с.

Джейкобс Д., Дэвид П., Мейер Д. **Супервизорство. Техника и методы корректирующих консультаций.** – СПб.: Б.С.К., 1997. – 235 с.

Джеймс М., Джонгвард Д. **Рожденные выигрывать. Трансакционный анализ с гештальтупражнениями.** – М.: Издательская группа "Прогресс", "Прогресс-Универс", 1995. – 336 с.

Емельянов Ю.Н. **Активное социально-психологическое обучение.** Л.: Изд. ЛГУ, 1985. – 166 с.

Захаров В.П. **Практические рекомендации по ведению групп социально-психологического тренинга: методические указания.** ЛГТУ, 1990.

Захаров В.П., Хрящева Н.Ю. **Социально-психологический тренинг.** Учебное пособие. Л.: Изд-во ЛГУ, 1989.

Игры – обучение, тренинг, досуг / Под ред. В.В.Петрусинского // В четырех книгах. – М.: Новая школа, 1994. – 368 с.

Исурина Г.Л. **Групповые методы психотерапии и психокоррекции** // Методы психологической диагностики и коррекции в клинике. – Л.: Медицина, 1983. – С.231-254.

Как построить свое "Я"/ Под ред. В.П.Зинченко. – М.: Педагогика, 1991. – 136 с.

Карвасарский Б.Д. **Психотерапия.** М., 1985. – 297 с.

Келлерман П.Ф. **Психодрама крупным планом.** – М.: Независимая фирма "Класс", 1998. – 240 с.

Киппер Д. **Клинические ролевые игры и психодрама.** – М.: Независимая фирма "Класс", 1993. – 224 с.

Клюев Е.В. **Между двух стульев.** – М.: Педагогика, 1989. – 160 с.

Ковалев Г.А. **Основные направления использования методов активного социального обучения в странах Запада** // Психол. журнал. Т. 2, № 1. 1989. С. 127-136.

Козлов Н.И. **Лучшие психологические игры и упражнения.** – Екатеринбург: Изд. АРД ЛТД, 1997. – 144 с.

Коротаева Е.В. **Игровые модули общения: учебные материалы к тренингу.** – Екатеринбург, 1995. – 31 с.

Коротаева Е.В. **Хочу, могу, умею!** Обучение, погруженное в общение. М.: КСП, Ин-т психологии РАН, 1997. – 224 с.

Кричевский Р.Л., Дубовская Е.М. **Психология малой группы: теоретические и прикладные аспекты.** – М.: Изд. МГУ, 1991. – 207с.

Крыжановская Л.М. **Психология развития**: учебное пособие. – М.: Психолог, 1997. – 477 с.

Ледер С., Высокиньска-Гонсер Т. **Исторический очерк развития групповой психотерапии и основные теоретические направления** // Групповая психотерапия / Под ред. Б.Д.Карвасарского, С.Ледера. – М.: Медицина, 1990. – С.12-45.

Лейтц Г. **Психодрама: теория и практика.** Классическая психодрама Я.Л.Морено. – М.: Издательская группа "Прогресс", "Универс", 1994. – 352 с.

Лингвистический энциклопедический словарь / Гл. ред. В.Н.Ярцева. М.: Сов. энциклопедия, 1990. – 685 с.

Макаров Ю.В., Исаков В.В. **Тренинг как объект психологического анализа.** – СПб, 1996. – 18 с.

Макшанов С.И., Хрящева Н.Ю. **Психогимнастика в тренинге,** каталог. Часть 1. СПб, 1993.

Макшанов С.И. **Психология тренинга.** СПб., 1997.

Марасанов Г.И. **Методы моделирования и анализа ситуаций в социально-психологическом тренинге.** – Киров, 1995. – 152 с.

Маркова А.К. **Психология труда учителя.** – М.: Просвещение, 1993. – 192 с.

Меновщиков В.Ю. **Введение в психологическое консультирование.** – М.: Смысл, 1998. – 109 с.

Миккин Х. **Цели, процессы и методы видеотренинга руководителей** // Человек, общение и живая среда. – Таллин, 1986. – С.7-27.

Миллс Дж., Кроули Р. **Терапевтические метафоры для детей и внутреннего ребенка.** – М., 1996.

Митина Л.М. **Учитель как личность и профессионал (психологические проблемы).** – М.: "Дело", 1994. – 216 с.

Немиринский О.В. **Терапевтическая роль групповой динамики** // Московский психотерапевтический журнал. – 1993. – № 3. – С.5-25.

Перлз Ф. **Опыты психологии самопознания (практикум по гештальттерапии).** – М.: Гиль-Эстель, 1993. – 240 с.

Петровская Л.А. **Компетентность в общении. Социально-психологический тренинг.** – М.: Изд. МГУ, 1989. – 216 с.

Прутченков А.С. **Трудное восхождение к себе**. Методические разработки и сценарии занятий социально-психологических тренингов. – М.: Российское педагогическое агентство, 1995. – 140 с.

Психологический словарь / Под ред. В.П.Зинченко, Б.Г.Мещерякова. – М.: Педагогика-Пресс, 1996. – 440 с.

Психологическое сопровождение выбора профессии / Под ред. Л.М.Митиной. – М.: Московский психолого-социальный институт, Флинта, 1998. – 184 с.

Психология. Словарь / Под общей ред. А.В.Петровского, М.Г.Ярошевского. – Изд.2-е, испр. и доп. – М.: Политиздат, 1990. – 494 с.

Психотерапевтическая энциклопедия / Под ред. Б.Д.Карвасарского. СПб.: Питер Ком, 1999. – 752 с.

Рейнуотер Дж. **Это в ваших силах. Как стать собственным психотерапевтом**. – М.: Прогресс, 1992. – 240 с.

Робин Ж.-М. **"Фигуры гештальта"** // Гештальт-92 / Под ред. Д.Н.Хломова, Н.Б.Долгополова, Н.Б.Кедровой. – М., 1992. – С.26-41.

Роджерс К. **Несколько важных открытий** // Вестник МГУ, серия «Психология». – 1990. № 2. – С. 58-65.

Рудестам К. **Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика**. – М.: Прогресс, 1993. – 368 с.

Сапогова Е.Е. **Вниз по кроличьей норе: метафора и поэсис в детском воображении** // Вопр. психологии. – № 2. – 1996. – С.5- 13.

Сидоренко Е.В. **Психодраматический и недирективный подход в групповой работе с людьми**. Методические описания и комментарии. СПб, 1992.

Ситников А.П. **Акмеологический тренинг: Теория. Методика. Психотехнологии**. М.: Технологическая школа бизнеса, 1996. – 428 с.

Слободчиков В.И., Исаев Е.И. **Основы психологической антропологии. Психология человека: введение в психологию субъективности**. – М.: Школа-Пресс, 1995. – 384 с.

Столин В.В. **Самосознание личности**. – М.: МГУ, 1983. – 284 с.

Тарасов В.К. **Персонал-технология: отбор и подготовка менеджеров**. Л.: Машиностроение, 1989.

Теория метафоры. – М.: Прогресс, 1990.

Фейдимен Д., Фрейгер Р. **Личность и личностный рост** / Выпуски 1, 2, 3, 4. – М.: Изд. Российского открытого университета, 1991-1994.

Хейзинга Й. **Homo ludens. В тени завтрашнего дня.** – М.: Прогресс, Прогресс-Академия, 1992. – 464 с.

Хломов Д.Н. **Русский гештальт** // Гештальт-92 / Под ред. Д.Н.Хломова, Н.Б.Долгополова, Н.Б.Кедровой. – М., 1992.

Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике / Сост. В.Ю.Баскаков. – М.: НПО «Психотехника», 1992. – 108 с.

Цветков Э.А. **Мастер самопознания, или Погружение в Я.** – СПб.: Лань, Полисет, 1995. – 192 с.

Цукерман Г.А., Мастеров Б.М. **Психология саморазвития.** М.: Интерпракс, 1995.

Шерток Л., Соссюр Р., де. **Рождение психоаналитика. От Месмера до Фрейда.** – М.: Прогресс, 1991. – 288 с.

Шиллер Ф. **Письма об эстетическом воспитании человека.** – Собр. соч. в семи томах, т.6. – М.: Художественная литература, 1957.

Эйдемиллер Э.Г., Юстицкий В.В. **Семейная психотерапия.** – Л.: Медицина, 1990. – 192 с.

Яценко Т.С. **Социально-психологическое обучение в подготовке учителей.** Киев, 1987.

СОДЕРЖАНИЕ

Часть II
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМОСОЗНАНИЯ ПЕДАГОГА: ОЧЕРК АВТОРСКОГО ОПЫТА

Часть III
НЕКОТОРЫЕ СЕКРЕТЫ ТРЕНИНГОВОЙ КУХНИ: О РЕЦЕПТАХ И СЕРВИРОВКЕ БЛЮД

Часть IV
АРСЕНАЛ ДЛЯ ВЕДУЩЕГО ТРЕНИНГОВ: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ

Игорь Викторович Вачков

Психологические основы группового тренинга. Психотехники
Учебное пособие

Издательство «Ось-89»,
109391, Москва, 2-й Карачаровскнй пр-д., 1/1
Лицензия на издательскую деятельность ЛР № 050043 от 27.11.96 г.
Гигиенический сертнфнкат № 77.ЦС.01.952.П.01707.Т.98 от 09.09.98 г.

Бумага офсетная. Гарнитура «Баскервиль». Подписано в печать 5.01.2000
Формат 60x88/16. Печать офсетная. Физ. печ. лист. 14,0.
Тираж 10000. Заказ № 6608.

Отпечатано с готовых плеиок в филиале
Государственного Ордена Октябрьской революцин,
Ордена Трудового Красного Знамени Московского предприятия
"Первая Образцовая типография" Государственного
комитета Российской Федерации по печати.
113114, Москва, Шлюзовая наб., 10.
Тел.: (095) 235-20-30



Ось-89

Оптовые поставки:
тел. (095) 174 8427
тел., факс (095) 174 8428
E-mail: axis.89@g23.relcom.ru
www.axis.ru

Розничная продажа
наложенным платежом по России:
630117, г. Новосибирск 117,
ул. Арбузова 1/1 (Академгородок)
Тел. (3832) 36-10-26, 36-10-27
E-mail: bookmail@top-kniga.ru
www.top-kniga.ru

